

ISSN: 1665-2274


cklass®
El Calzado y Vestuario de las Estrellas®
LOS MEJORES 7 CATÁLOGOS DE MÉXICO
2010
Natasha Dupeyrón
Maite Perroni
Galilea Montijo
Ninel Conde
Edith González
Dulce María
Marisol González
David Zepeda
DESCÚBRELOS
AGUASCALIENTES, AGS.
GUADALAJARA (CKLASS CENTER)
GUADALAJARA (EDIFICIO CKLASS)
HERMOSILLO, SON.
LEÓN, GTO.
MÉXICO, D. F. (EL ROSARIO)
MÉXICO, D. F. (IZTAPALAPA)
MÉXICO D.F. (NORTE 45)
MONTERREY, N.L.
PUEBLA, PUE.
QUERETARO, QRO.
SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.
VERACRUZ, VER.
VILLAHERMOSA, TAB.
MORELIA, MICH.
TIJUANA, B.C.
CANCÚN, Q.R.
APERTURA MERIDA, YUCATAN. FEBRERO 2010
LLAME SIN COSTO 01-800-369-1500
www.cklass.com
Para ventas e información por teléfono en toda la república (envíos a cualquier parte del país por estafeta o por la compañía de mensajería que usted elija)


Enero 10
no.128
H
PARA HOMBRES
¡AÑO NUEVO... VIDA NUEVA!
H te desea que en este año tengas dos cosas: ¡TODO Y NADA!, es decir, TODO lo que te haga sentir alegre y te convierta en un hombre pleno, y NADA que te haga percibir como un ser abatido, limitado e incompleto.
¡Muchas Felicidades!
ARLETH
TERÁN



BROOKLYN DECKER

CASILLERO PERSONAL

NOMBRE: *Brooklyn Decker.*
SIGNO ZODIACAL: *Aries.*
CUMPLEAÑOS: *12 de abril de 1987.*
CIUDAD DE NACIMIENTO: *Kettering. Ohio. EE.UU.*
ESTATURA: *1.75 m.*
MEDIDAS: *92-61-87.*
COLOR DE OJOS: *Azul.*
ESTADO CIVIL: *Casada.*
CURIOSIDAD: *El 17 de abril del año pasado, la bella Brooklyn Decker contrajo matrimonio con la estrella del tenis Andy Roddick.*
PASATIEMPO FAVORITO: *"Modelar no es nada complicado, aunque a veces me gusta tomar posturas locas, incluso acrobáticas, eso es muy intenso".*

FANTÁSTICA

Brooklyn comenzó su carrera como modelo en 2003, tras ganar un certamen de belleza llamado Connections Model and Talent Convention. Posteriormente logró ser la portada de varias revistas internacionales y luego participó en un videoclip del exitoso cantautor Jimmy Buffett. Asimismo, tuvo su debut cinematográfico dentro de la película *Doors Down*. Ahora nos toca a nosotros presumir su belleza y te dejamos todo este mes con su compañía. ¡Feliz 2010!

H PARA HOMBRES

DIRECTORA EDITORIAL **Verena Bormann**
DIRECTOR EDITORIAL ADJUNTO **Alfredo Cedillo**
ASISTENTE DE DIRECCIÓN EDITORIAL **Angélica Uriarte**

EDITOR **Rodrigo Álvarez**
EDITOR JR. **René Téllez**
COORDINADORA EDITORIAL MÉXICO **Luz Carmen Meraz**
COORDINADORA EDITORIAL USA **Carla Montaño**
REDACCIÓN **José Luis Amador**
CORRECCIÓN DE ESTILO **Orly García**
EDITOR DE MODA **Lalo Pérezrivera**

EDITOR DE FOTOGRAFÍA **Arturo Sotelo**
ASISTENTES DE PRODUCCIÓN FOTOGRÁFICA
Héctor Velasco, Jorge Chable

DIRECTORA DE ARTE **Laura Moreno**
EDITORES GRÁFICOS **Manuel Díaz, José Luis Alcázar**
DISEÑO **Stuart Echeverría, Jesús Cruz**
RETOQUE DIGITAL **David Saldaña**
ILUSTRACIÓN **Ricardo Camacho, Guillermo Piña, Óscar Quezada**
TRÁFICO Y PREPRENSA **Ricardo López**

COLABORADORES
Begoña Llanos, Rocco, Gianfranco De Cesco, Gustavo Rodas

e-mail: revistah@notmusa.com.mx

GEN GRUPO EDITORIAL NOTMUSA

DIRECTOR GENERAL ADJUNTO **Héctor M. Gómez Barraza**
DIRECTORA DE OPERACIONES **Adriana Beltrán Nadal**
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN **Lutz T. Keferstein**
COORDINADOR DE PRODUCCIÓN **Arturo Torres**
DIRECTOR DE PREPRENSA **Javier Munguía Ríos**
GERENTE DE DISTRIBUCIÓN REVISTAS **Graciela Vera**
EJECUTIVOS COMERCIALES **Sergio Ramírez, Ricardo Morales**

GERENTE COMERCIAL GUADALAJARA **Jorge Chávez**

GERENTE COMERCIAL MONTERREY **Marcela Cavazos**

GERENTE COMERCIAL VENTAS GOBIERNO **Aníbal Mújica**

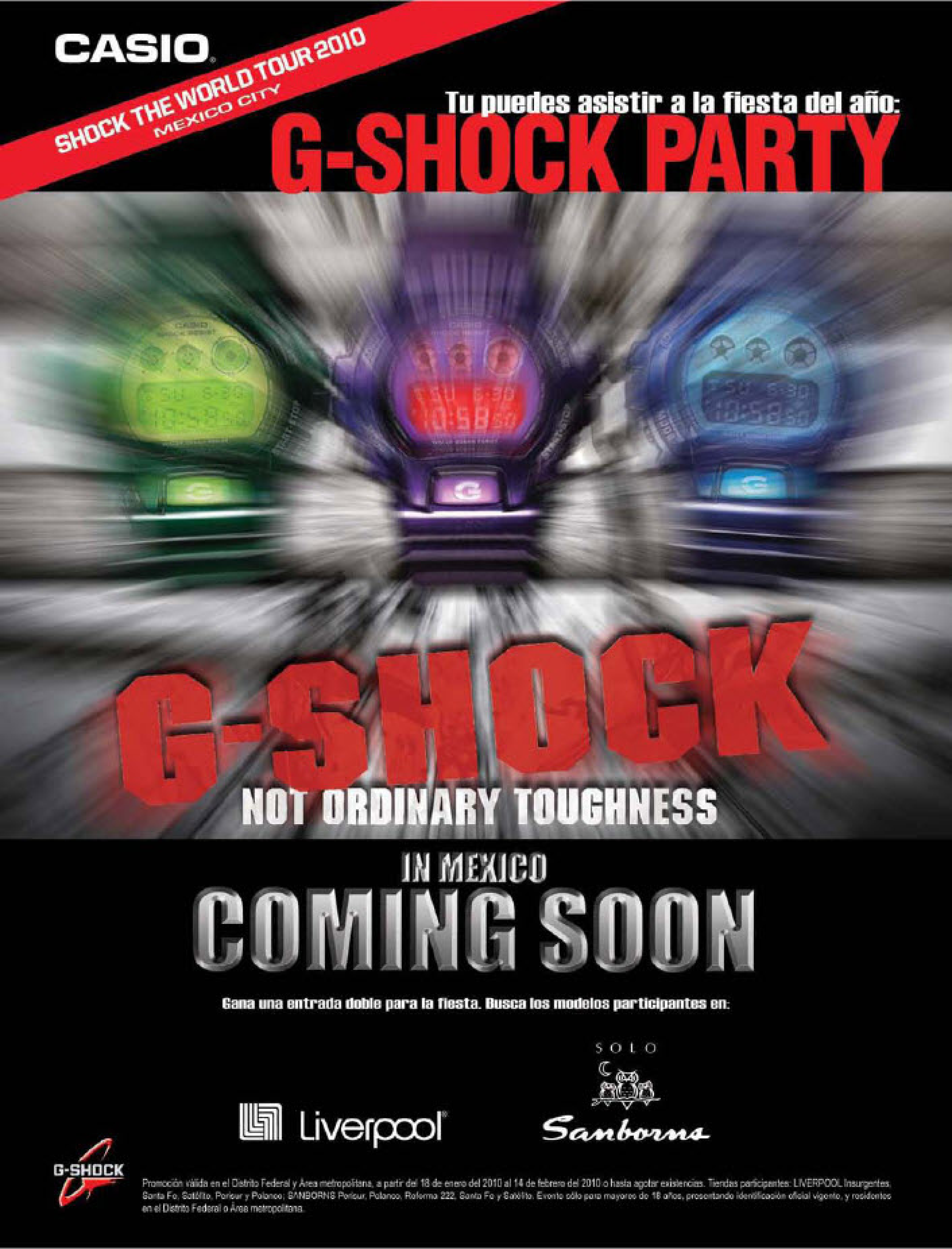
DIRECTOR DE MERCADOTECNIA **David Fierro Villavicencio**
GERENTE DE MERCADOTECNIA EDITORIAL **Daniel Paz Ogando**
COORDINADORA DE MERCADOTECNIA **Marisol García**

Ventas: 9140 9500 (México D.F.) Ext.: 1780 y 1789
Atención: lectores@notmusa.com.mx

TEL: 01800 300 6686
reclutamiento@editorialnotmusa.com.mx

PRICEWATERHOUSECOOPERS

H PARA HOMBRES® D.R.©. Publicación mensual editada por: Notmusa, S.A. de C.V. Domicilio de la publicación: Periférico Sur No. 4293, Colonia Jardines en la Montaña, Delegación Tlalpan, C.P. 14210, México, D.F. Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo expedido por el Instituto Nacional del Derecho de Autor a través de la Dirección de Reservas de Derechos: 04-1999-072910272700-102. ISSN: 1665-2274. Certificado de Licitud de Título expedido por la Secretaría de Gobernación a través de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas: 11157. Certificado de Licitud de Contenido expedido por la Secretaría de Gobernación a través de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas: 7786. Editores responsables: Verena Bormann Marsilius y Víctor Alfredo Cedillo Sánchez. Impresa por: SPI, Servicios Profesionales de Impresión, S.A. de C.V., con domicilio en: Mimosas No. 31, Colonia Santa María Insurgentes, Delegación Cuauhtémoc, C.P. 06430, México D.F. Fecha de impresión: 26 de diciembre de 2009. Distribuida en puestos de periódicos en el D.F. por: Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C., con domicilio en: Guerrero No. 50, Colonia Guerrero, Delegación Cuauhtémoc, C.P. 06300, México D.F., y por: Distribución de Revistas y Periódicos Guillermo Benítez Velasco, S.A. de C.V., con domicilio en: Av. Morelos No. 76, Colonia Juárez, Delegación Cuauhtémoc, C.P. 06600, México, D.F. Distribuida en el interior de la República y locales cerrados por: Publicaciones Citem, S.A. de C.V., con domicilio en: Av. del Cristo No. 101, Colonia Xocoyahualco, C.P. 54080, Tlalnepantla, Estado de México y por: Distribuidora de Impresos, S. de R.L. de C.V., con domicilio en: Mariano Escobedo No. 218, Colonia Anáhuac, C.P. 11320, México D.F.



CASIO
SHOCK THE WORLD TOUR 2010
MEXICO CITY
Tu puedes asistir a la fiesta del año:
G-SHOCK PARTY
G-SHOCK
NOT ORDINARY TOUGHNESS
IN MEXICO
COMING SOON
Gana una entrada doble para la fiesta. Busca los modelos participantes en:
Liverpool
SOLO
Sanborns
G-SHOCK
Promoción válida en el Distrito Federal y Área metropolitana, a partir del 18 de enero del 2010 al 14 de febrero del 2010 o hasta agotar existencias. Tiendas participantes: LIVERPOOL Insurgentes, Santa Fe, Satélite, Perisur y Polanco; SANBORNS Perisur, Polanco, Reforma 222, Santa Fe y Satélite. Evento sólo para mayores de 18 años, presentando identificación oficial vigente, y residentes en el Distrito Federal o Área metropolitana.

Según Charles Chaplin, "Cantinflas" era el mejor cómico del mundo.



ENERO CHISTE GANADOR
ENVIADO POR: Jonathan J. Márquez

CAMPO NUDISTA

Un jubilado se hizo miembro de un exclusivo campo de nudistas. En su primer día una linda joven apareció y él, inmediatamente, tuvo una erección, y como la chica lo notó, se le acercó y le dijo:
- ¿Me ha llamado, señor?
- ¿Yoooo? Noooo, ¿por qué?
- Tenemos una regla: Si le ocasiono una erección, quiere decir que usted me desea.
Entonces, ella lo toma de la mano, se acuesta sobre una toalla y se deja poseer apasionadamente. El hombre, loco de contento, sigue explorando el campo. Entra a un sauna, se sienta e involuntariamente se le escapa un pedo. Al instante se le presenta un tipo con una erección y le dice:
- ¿Me ha llamado, señor?
- ¿Yoooo? Noooo, ¿por qué?
- Tenemos una regla, si usted se tira un pedo, significa que me desea.
Dicho esto el tipo tira al hombre sobre el piso y lo posee de una manera bestial. Al terminar, el viejo se dirige con mucha dificultad a la oficina del campo. Lo saluda una recepcionista desnuda y le dice:
- ¿Puedo ayudarlo, señor?
- Le devuelvo su llave y su tarjeta, puede quedarse con los 500 de cuota inicial.
- Pero señor, ¡usted sólo ha estado aquí un par de horas! Ha visto muy poco.
- Escúchame bien. Soy un hombre de 65 años, apenas tengo una erección al mes, pero me tiro 15 pedos al día, no me conviene. ¡Muchas gracias!

MI OFICIO

ENERO 2do. lugar
ENVIADO POR: Irving Arturo Velásquez

En un reino lejano había un rey y una reina, quien era sumamente infiel a su marido, ya que se había tirado a todos los hombres de ahí. Al saber esto, el monarca se encabronó tanto que ordenó que se le cortara el pene a todo varón del reino y el método sería según su oficio. La fila de hombres para cumplir con la orden era inmensa. Así, el verdugo empezó...
- A ver, ¿oficio?
- Pues soy herrero.
Entonces, con un hierro al rojo vivo fue cortándole y martillándole el pene hasta que se lo partió. Pero el verdugo se dio cuenta que al final de la fila había un güey cagándose de la risa; se sacó de onda, pero siguió su labor con el segundo hombre, al que le hizo la misma pregunta:
- ¿En qué trabajas?
- Yo soy carpintero.
El verdugo empezó a serrucharle el pene hasta que se lo cortó, por lo que el güey al final de la fila se carcajeaba. El verdugo, harto de ese güey, lo mando traer:
- A ver si te sigues carcajeando cuando te corte la verga, chistocito.
El verdugo continuó cumpliendo la orden real hasta que, por fin, le tocó su turno al hombre que no paraba de reír:
- A ver, pinche mamón, ¿a qué te dedicas?
El güey, secándose las lágrimas de los ojos por tanta risa, le respondió:
- Ni modo, cabrón, yo soy paletero, así que ¡chúpale hasta que se acabe!

EL JEFE DE JEFES

Cuando Dios creó el cuerpo humano, los órganos vitales comenzaron a discutir sobre quién sería el jefe:
Cerebro: Yo debo ser el jefe, ya que ordeno el funcionamiento de todos ustedes.
Ojos: Nosotros debemos ser los jefes porque guiamos a todo el cuerpo.
Corazón: Yo debo ser el jefe porque llevo la sangre para todos ustedes.
Estómago: En ese caso, yo seré el jefe puesto que los alimento a todos.
Piernas: Nosotros debemos ser los jefes porque somos las que transportamos todo el cuerpo.
Entonces, le tocó su turno a la mierda:
- Yo seré el jefe.
Todos se carcajearon, por lo que ésta dijo:
- ¿Ah, no me creen?
Y como la tiraron de loca, la mierda no salió por cinco días. El cerebro estaba a punto de estallar, el estómago se sentía mal, los ojos se nublaron, el corazón amenazaba con pararse, las piernas temblaban y entonces todos gritaron:
- ¡Que la mierda sea el jefe! ¡Que la mierda sea el jefe!
Y desde entonces, cualquier mierda puede ser jefe.

¡GÁNATE UN BILLETE!

$1,500.00
AL CHISTE GANADOR

$1,000.00 AL SEGUNDO LUGAR

Mándanos tus mejores chistes a la dirección electrónica chistes_h@notmusa.com.mx, y si es el más divertido que recibamos, te ganarás $1,500 pesos; si es el segundo, te llevarás $1,000 pesos, además de la publicación de los mismos. Si tu nombre aparece en esta página, manda un mail a jamador@notmusa.com.mx



head&
shoulders
Nuevo
COMBATE LA CASPA Y LA CAÍDA*
DESDE EL PRIMER ROUND.
OSCAR DE LA HOYA. CAMPEÓN DE BOXEO.
SALUD ES BELLEZA
*Caída asociada con la caspa. Utilizándolo regularmente.
083300201C3756
NUEVO HEAD & SHOULDER FOR MEN PREVENCIÓN CAÍDA.

María José tiene dos discos como solista: *María José* y *Amante de lo ajeno*.

HKR Tu Mail

Como ya estás grande, haz que se escuche tu voz. Escribe a **revistah@notmusa.com.mx** y dinos lo que quieras.



UN AMOR, AMOR

¡Wow, amor, amor! Fueron las palabras que dije al ver las fotos de María José. ¡Qué belleza de mujer! Me queda claro que no es una señora. La neta se sacaron un 10, fue la mejor forma de cerrar el año, felicidades. ATTE. CHRISTIAN AMBRIZ

La verdad no me gustó la portada de noviembre, "La Wanders" está muy bien, pero considero que no estaba lista para una portada; sin embargo, con la preciosa que tengo en mis manos, ¡wow! Siempre ha sido hermosa, pero así como salió en **H** se pasa de sabrosa, tiene una carita muy bonita y un cuerpo fenomenal. María José siempre me ha encantado y ahora mucho más. ¡Felicidades! ATTE. CHELICE ROJAS

¡Hola, hermanos! Soy de San Luis Potosí y quiero felicitarlos por la portada de María José, que salió hermosa en la fotos. La portada de **Extremo** de Paola Durante también está muy buena. ATTE. JORGE MATA

He visto desfilar muchos conceptos, unos deliciosos, otros infames. En la edición de Karla desperdiciaron su enorme potencial con el recurso tan simple que usaron retratándola en el desierto. Pero en ediciones como la de Camila Sodi, Maite Perroni, Angelique Boyer y la excelsa Mariana Ochoa, han sabido explotar la sensualidad de la actriz y se observa trabajo en el concepto. Ahora con María José han hecho que se me enchine la piel con ese ambiente en blanco y negro, y la exquisitez de su ardiente y sensual manera de posar. Señores: ¡¡Bravo!! Ya hasta siento que los quiero. La P.D. obligada: ¿Y Martha Higareda, cuándo? ¡Sáquenla ya! ATTE. SAMUEL DÍAZ

No me gustó la revista de diciembre. Le mocharon partes del cuerpo a las fotos y volvieron a usar imágenes en blanco y negro. Además, no por el hecho de que alguien ponga de moda una canción, merece la portada. ATTE. ARTURO CAMACHO

TODOS FANS



MIS AMIGAS Y YO

Mis amigas y yo compartimos la adicción por **H**. La edición de Karla ha sido mi favorita, pero después de ver a "La Wanders" estoy indeciso. ¡Qué fotos!. ATTE. CARLOS HERNÁNDEZ

RESPUESTA DEL EDITOR
María José es un bombón, así de simple. Gracias por sus comentarios y por seguirnos durante todo el 2009. Este año empezamos como los grandes y volveremos a sorprenderlos. ¡Les deseamos un excelente año 2010!

Existen entre 13 y 14 millones de especies de plantas y animales en el mundo.



MORFINA MALIGNA

Por años la morfina ha sido el medicamento más usado para mitigar el dolor de los pacientes con cáncer; sin embargo, un estudio reciente hecho en EE.UU. indica que tal sustancia podría estimular el crecimiento y expansión de la enfermedad por el cuerpo, es decir, que si una persona tiene células cancerosas en el intestino, este químico que se le receta para el dolor podría desencadenar la enfermedad en el hígado, ya que el poderoso analgésico ayuda al fortalecimiento de los vasos sanguíneos que trasladan oxígeno a los tumores, propiciando así su crecimiento. La buena noticia es que científicos de la Universidad de Chicago elaboraron un medicamento llamado metilnaltrexona (MNTX), el cual posee los mismos efectos analgésicos que la morfina, pero sin las terribles secuelas, pero aún sigue en la etapa de investigación y se espera que pronto salga al mercado.

¡MUEVE LOS OJOS!





¿Sabías que los ejercicios de movimiento de los ojos estimulan tu creatividad? ¡Es cierto! La investigadora Elizabeth Shobe realizó un estudio en 62 participantes, a quienes retó a imaginar usos pocos convencionales de objetos cotidianos, como ladrillos o periódicos.

Antes de aplicar el test por segunda ocasión, la mitad de los sujetos realizó durante 30 segundos un movimiento ocular horizontal de lado a lado que, hasta ahora, se sospechaba aumentaba la comunicación entre los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro. Los resultados revelaron que tras el ejercicio incrementaba significativamente la creatividad y, sobre todo, la originalidad de las propuestas. Eso sí, el efecto era temporal porque no duraba más de nueve minutos.

FOTOS GETTY IMAGES / CORBIS

EL VIAGRA FEMENINO



De acuerdo con estudios recientes, lo más efectivo para combatir la falta de deseo sexual en las féminas es administrar una dosis diaria de 100 mg de un antidepresivo.

El tratamiento incrementa la satisfacción sexual y la libido, además de reducir el estrés asociado con el sexo.

El hallazgo accidental de los efectos del medicamento es similar al ocurrido con el Viagra, que originalmente fue diseñado como un fármaco para el corazón; aunque aún está en investigación.

ENE 2010

CONOCE LO MÁS RELEVANTE QUE ACONTECIÓ EN UN MES COMO ÉSTE.

01>2002



>Entra en circulación el euro en la Unión Europea. Es la moneda única y oficial en 16 de 27 estados miembros de la U.E., los cuales son conocidos colectivamente como la Eurozona.

03>1892



>Nace J. R. R. Tolkien, lingüista y escritor de fantasía, autor de la saga *El Señor de los Anillos*. Es originario de Bloemfontein, Sudáfrica. Fue poeta, filólogo y profesor de literatura inglesa.

05>1896



>La prensa austriaca informa del descubrimiento de un tipo de radiación electromagnética, conocida como rayos X, por parte de Wilhelm Röntgen. Este hallazgo revoluciona la medicina para siempre.


LA FRAGANCIA QUE CAMBIA DURANTE EL DÍA
NEW
AXE
TWIST
NUEVO AXE TWIST
LA FRAGANCIA QUE CAMBIA DURANTE EL DÍA
LIMPIEZA ES SALUD


HARLEY DAVIDSON
De venta en: SATELITE,INSURGENTES,PERISUR,
SANTA FE,POLANCO,COAPA
GUADALAJARA,PUEBLA,QUERETARO,MONTERREY.
VENTAS: 5368 0939
MOTOR
HARLEY-DAVIDSON
CYCLES
FOOTWEAR
Liverpool
ES PARTE DE MI VIDA
VENTAS Y CENTRO DE ATENCIÓN 52 62 99 99 D. F. Y DEL INTERIOR 01 800 713 55 55 • liverpool.com.mx

Cuando una mujer pierde la virginidad, no siempre hay sangrado vaginal.



NUEVO IMPLANTE DE PENE

Científicos estadounidenses han conseguido reemplazar el pene en animales a partir de tejido eréctil creado artificialmente. Los resultados son alentadores, pues el tejido implantado fue elaborado en un laboratorio partiendo de las células del receptor y permitió que los conejos sometidos al experimento copularan y se reprodujeran de manera absolutamente normal. El estudio fue llevado a cabo por científicos de la Wake Forest University, en Carolina del Norte, y encabezado por el profesor Anthony Atala, quien afirma que los resultados sugieren que "en un futuro no muy lejano se podrá reconstruir el pene de los pacientes con anomalías congénitas, cáncer de pene o lesiones", al tiempo que algunos casos de disfunción eréctil también se solucionarán.



TIPS PARA EL SEXO ACUÁTICO

Toma en cuenta los siguientes consejos para disfrutar del sexo en el agua, porque no nada más es hacer bucitos y ya...

+ Usa lubricantes a base de silicona, ya que están hechos a prueba de agua y son ideales para esta práctica.
+ Ten cuidado con las acrobacias debajo del agua, pues es más peligroso y los accidentes son comunes.
+ Esencias, flores y música que ambiente son elementos ideales.
+ La tina es mejor que la ducha para el romanticismo. No la llenes demasiado porque se desbordará en el momento de las caricias y movimientos.
+ El sexo en el mar es una de las fantasías más recurrentes, pero es sumamente riesgoso, ya que se pueden contraer infecciones.

MUERTE COITAL, ¿IMPOSIBLE?

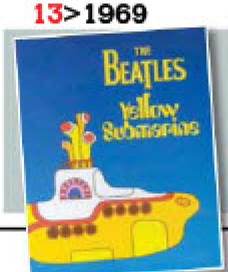


La muerte a causa del coito es una falacia. Según especialistas, nadie muere por tener sexo. Datos de la Secretaría de Salud revelan que en México 17 millones de personas padecen hipertensión arterial, y sólo 20% lo sabe, pues la enfermedad no presenta dolor que advierta su presencia. El grupo de mayor incidencia son pacientes menores de 54 años y el cálculo indica que cada cinco minutos muere alguien por este mal. Martín Rosas Peralta, del Instituto Nacional de Cardiología, señala que si un individuo fallece durante el sexo, necesariamente debe tener alguna enfermedad asintomática como hipertensión, diabetes o niveles altos de colesterol. Es mentira el fin gozoso de la vida, mejor ten sexo, pues ayuda a mantener un buen estado de salud.

ENE 2010

CONOCE LO QUE SUCEDIÓ EN UN MES COMO ÉS

13>1969



>Los Beatles lanzan el álbum ***Yellow Submarine***. Con frecuencia se le denomina ***The White Album*** (***El álbum blanco***), por su portada blanca diseñada por el artista pop Richard Hamilton.

19>1966

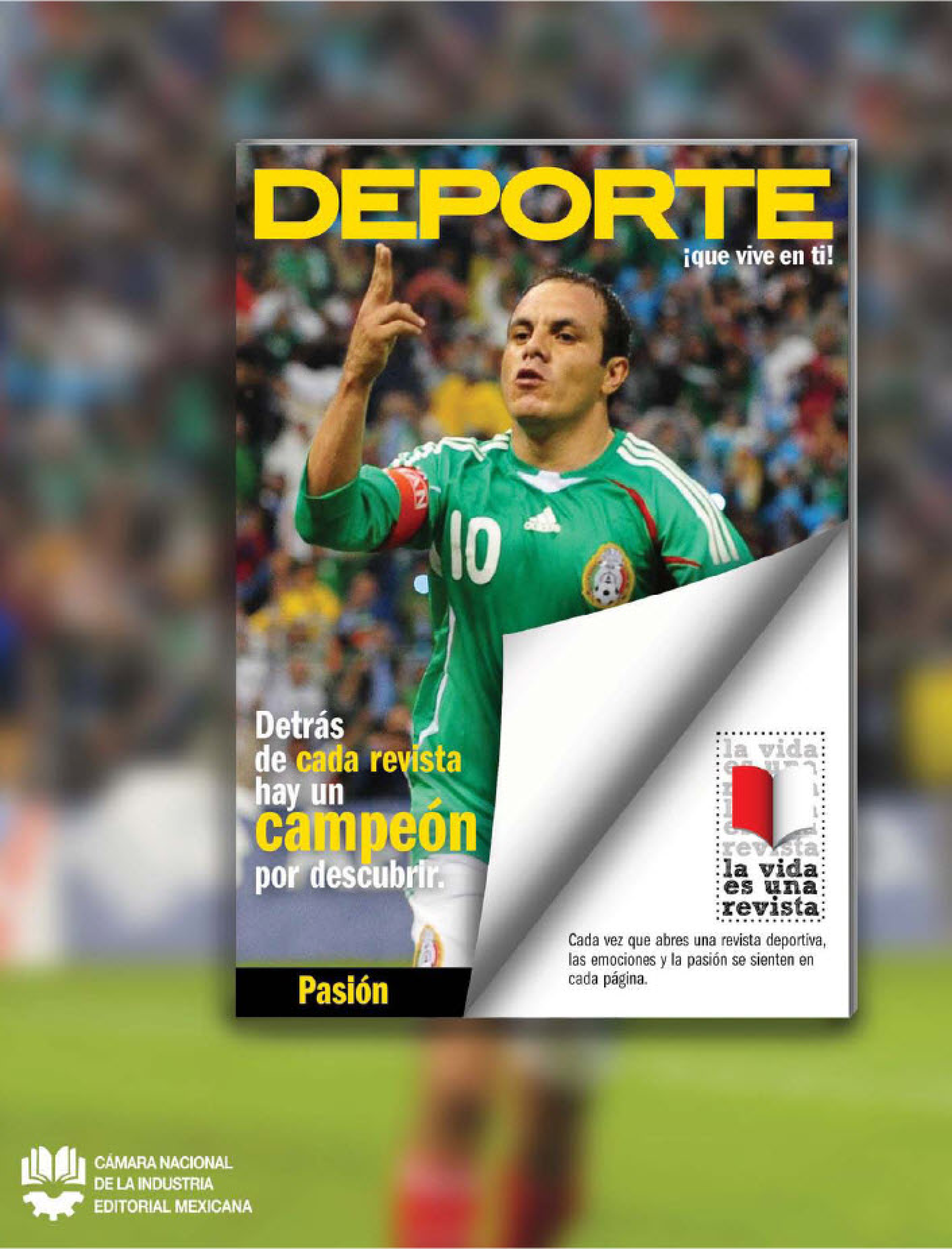


>Indira Gandhi es elegida jefa de Gobierno de la India, en sustitución del recién fallecido Bahadur Shastri, y se convierte en la primera mujer en la historia que ocupa el cargo en el país asiático.

20>1906



>Nace Aristóteles Sócrates Onassis, empresario griego que llega a ser el hombre más rico del mundo y el primero en acumular más de mil millones de USD en su fortuna personal.


DEPORTE
¡que vive en ti!
Detrás
de cada revista
hay un
campeón
por descubrir.
Pasión
la vida
es una
revista
Cada vez que abres una revista deportiva, las emociones y la pasión se sienten en cada página.
CÁMARA NACIONAL
DE LA INDUSTRIA
EDITORIAL MEXICANA

El delito de lesiones es el más recurrente en México.



INTERNET EN CHINO

Eric Schmidt, presidente de Google, opina que dentro de cinco años Internet estará dominada por contenidos ¡en chino!, acabando así con la primacía del inglés. ¿Le crees? El directivo también aseguró que habrá conexiones mayores a 100 MB y la brecha que existe actualmente entre radio, televisión y Web desaparecerá. Los contenidos en video y la información en tiempo real abarcarán todos los sitios, y la información generada por los internautas comenzará a imponerse a la que procede de las fuentes tradicionales.

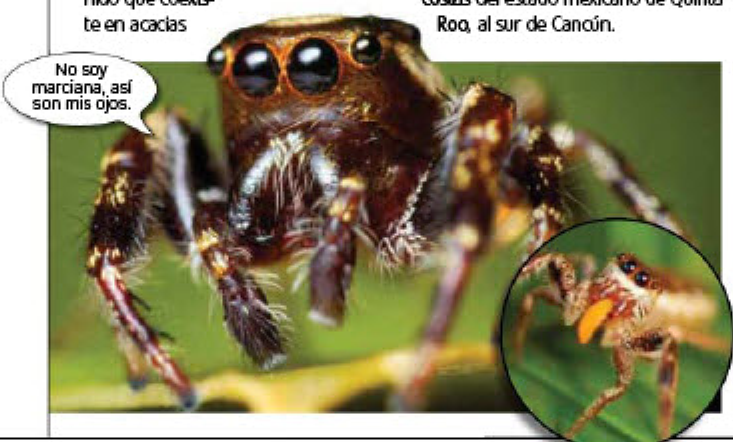


NUMERALIA

4 millones 412 mil delitos se cometen en promedio al año, en México.

ARAÑA VEGETARIANA

Científicos estadounidenses reportaron el descubrimiento en el sur de México de la primera araña vegetariana de la que se tenga conocimiento. La Bagheera kipingi, pequeña saltarina de ocho patas, se alimenta de plantas, declaró Chistopher Meehan, de la Universidad Villanova y descubridor de este arácnido que coexiste en acacias con una especie de hormigas a las que les roba el néctar, porque según Meehan, como araña saltarina: "La Bagheera posee increíbles habilidades sensoriales cognitivas y mucha agilidad, por lo que las hormigas no la pueden atrapar". El coautor del estudio, Eric Olson, señaló que encontraron ejemplares de Bagheera en las costas del estado mexicano de Quinta Roo, al sur de Cancún.



SENTENCIA PREVIA

¿Recuerdas la película *Sentencia previa (Minority report)*? En ella se hablaba de la posibilidad de atrapar a los criminales antes de que cometieran el delito. Pues bien, ahora los investigadores plantean que dicha predicción es posible en la vida real. Parece difícil, pero lo cierto es que hay factores como trastornos psíquicos, consumo de drogas y otros factores que podrían relacionarse con delitos prevenibles. Otras posibles causas de una conducta delictiva son la carencia de regulación de las emociones, una personalidad narcisista y un tipo cognitivo paranoide. Con estos datos los médicos creen que se podrá prever quién podría cometer un delito y atraparlo antes de que suceda el crimen. El problema está en: ¿quién decidirá si tal o cual persona podría ser criminal?, ¿juzgarán a alguien porque podría ser un delincuente?, ¿impondrán un castigo sin que se cometa el delito? La idea aún tiene grandes cuestionamientos éticos.

ENE 2010

CONOCE LO MÁS RELEVANTE ACONTECIDO EN UN MES COMO ÉSTE.

22>2006



>Evo Morales, activista y dirigente sindical, asume la presidencia de Bolivia. Morales despertó interés en el mundo por ser el primer mandatario de origen indígena en la historia de Bolivia.

23>1923



>En Egipto es abierta la tumba del Faraón Tutankamon, descubierta en 1922 por el arqueólogo inglés Howard Carter. Este hallazgo permite recuperar los grandes tesoros que ahí se guardaban.

24>1972



>El sargento japonés Shoichi Yokoi es hallado en la isla de Guam. Yokoi formó parte del derrotado ejército japonés en la batalla de Guam (1944) y vivió refugiado en una caverna durante 28 años.


Vive más tu pasión con el NUEVO anillo vibrador. Prudence Terremoto®
PRUDENCE
TERREMOTO
CONTENIDO: 1 ANILLO VIBRADOR
Con Prudence® la pasión te provoca en todas partes.
Experimenta con tu pareja nuevas formas de dar y recibir placer. Enloquece con nuestros condones y sus afrodisiácos aromas de Fresa, Menta, Naranja, Uva y Chocolate. Disfruta con toda confianza de condones Prudence® que te garantizan su calidad internacional ante ISO, Comunidad Europea y la FDA. ¡Usa tu imaginación y redescubre tus sentidos!.
NUEVO
5 CONDONES
PRUDENCE
AROMA Y COLOR
MIX
CONTENIDO: 5 CONDONES
DE LÁTEX LUBRICADOS CON AROMA Y COLOR
PREVENCIÓN ES SALUD.
REG.No. 2526C2002SSA
www.prudence.com.mx

La formación de un nuevo océano, en cualquier lugar, tarda millones de años.

CAMALEÓN INÉDITO

Cuando parecía que ya todo estaba descubierto, el azar ha hecho posible que un grupo de científicos británicos encontraran una especie nueva de camaleón en Tanzania. El doctor Andrew Marshall, del Departamento de Medio Ambiente de la Universidad de York, encontró al animal mientras realizaba un estudio sobre monos en el bosque Magombera. El investigador sorprendió a una serpiente comiéndose a un camaleón; sin embargo, poco después Marshall se topó con otro ejemplar que sí estaba vivo y pudo fotografiarlo. El camaleón fue recogido, analizado y comparado con otros hallados por los especialistas en la misma zona y ha sido bautizado como *Kinyongia magomberae* (Camaleón de Magombera) en un artículo publicado por el *African Journal of Herpetology*. Esto confirma que el hombre todavía sabe poco sobre el entorno que lo rodea.



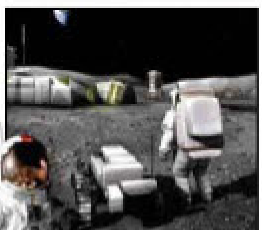
NUMERALIA

13 especies de camaleones existen en México, de las cuales cinco son exclusivas del área.

EL FUTURO DE LOS HUMANOS

Para el ingeniero argentino Pablo de León, responsable de construir las viviendas que habitarán los astronautas en la Luna durante seis meses, es una realidad que el hombre colonizará otros planetas. Según él, para el 2020 la Luna podrá ser poblada, pues ése es precisamente el objetivo de sus cilindros inflables en los que astronautas de la NASA buscarán probar si es viable construir casas en el satélite natural. De León ganó un concurso de la agencia espacial de EE.UU. para construir casas en la Luna y dirige el Laboratorio de Trajes Espaciales en la Universidad de Dakota del Norte, en EE.UU.







VEHÍCULO LUNAR



EL SEXTO OCÉANO

En 2005, una fisura de casi 60 km de largo irrumpió en el suelo desértico de la región de Afar, en Etiopía. Los geólogos creyeron que era el primer paso en la formación de un nuevo océano, cuyo lecho iría creciendo a medida que las secciones del continente africano se fueran separando; pero tal hipótesis fue acogida con escepticismo. Ahora, científicos de diversas naciones confirmaron que los procesos volcánicos que operan bajo la fractura son idénticos a los del fondo de los océanos y que es el inicio de la formación de uno más.

ENE 2010

CO… QUE SUCEDIÓ EN UN MES COMO ÉSTE.

25>1882



>Virginia Woolf nace en Londres, Inglaterra. Durante el periodo de entreguerras, Woolf fue una figura significativa en la sociedad literaria de Londres y miembro del grupo de Bloomsbury.

26>1984



>Michael Jackson sufre quemaduras en el cuello y el cuero cabelludo a causa de un efecto especial con fallas, el cual detona cerca del cantante durante la filmación de un comercial de televisión.

27>1915



>Comienza a escribirse la historia de la aviación militar al registrarse el primer bombardeo aéreo durante la Primera Guerra Mundial. Aviones de la Fuerza Aérea Francesa atacan fábricas de explosivos alemanas.


TODO EL ALFABETO
DE LA MÚSICA
DE MI VIDA
LA NUEVA ALFA RADIO
LO MEJOR DE LOS 90'S
Y ACTUAL.
alfa radio 91.3
hit music
GRUPO
RADIO
CENTRO®
Máxima Audiencia en Medios
¡NUEVA!
ALFA RADIO 91.3 HIT MUSIC.
CON LOS HITS DE LOS 90'S
Y ACTUAL.

La frecuencia de huracanes es la más alta en mil años.

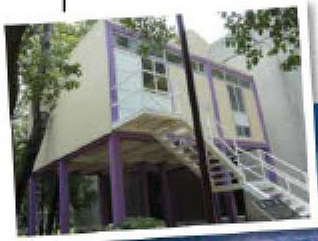
¡P%&#@†$ GROSEROS!



Según la consultora Mitofsky, en México decimos 1,350 millones de peladeces diarias para comunicarnos, aunque la mayoría de los entrevistados declaró estar en un rango medio respecto al número de palabrotas que utiliza, es decir, en una escala del 0 al 10, los mexicanos se asignan una calificación promedio de 4.6 puntos en cuanto al número de malas expresiones y sólo una quinta parte de la población se reconoce como "muy grosera", por lo que si las respuestas se extrapolan al conjunto nacional, en México se usarían más de 500 mil millones al año. La encuesta se realizó a unos mil ciudadanos mayores de edad y también reflejó que los individuos pertenecientes a estratos altos de la población manifiestan decir una gran cantidad de groserías, en comparación con los de estratos bajos, lo que contradice los estereotipos tradicionales de la "buena educación". El espacio preferido para pronunciar palabrotas se da en la convivencia con los cuates, donde 63% de los paisanos declara utilizarlas.

VIVIENDAS VS. HURACANES

Expertos del Instituto Politécnico Nacional (IPN) diseñaron viviendas que dan una solución económica y viable a los habitantes de zonas de alto riesgo como Tabasco, Veracruz, Baja California y Quintana Roo, que regularmente sufren de huracanes e inundaciones. Son pequeñas construcciones de 42 m², hechas con acero y concreto (capaces de resistir el embate de un huracán categoría 5), y también pueden erigirse como palafitos a 2 m sobre el nivel del piso para que no sean afectadas durante las inundaciones. Este proyecto no tiene similares en el mundo y cuenta con patentes nacionales. Ha despertado el interés de Corea, Colombia, Venezuela, Brasil, Inglaterra y España porque ofrece respuesta a sus necesidades.







SE ACABARON LOS ORGASMOS

Padecer de colesterol es cosa seria y debe ser tratado a tiempo. Según un estudio presentado en Chicago, el tratamiento para combatirlo podría reducir la sensación de placer durante un orgasmo, ya que la simvastatina (sustancia utilizada para disminuir el colesterol) reducía también los niveles de LDL, hormona benéfica para aumentar la testosterona. Ni modo, a veces hay que sacrificarse para obtener buena salud y, lamentablemente, en este caso es mejor tratarse.

RAPIDINES

DUBAI EN PROBLEMAS

Las extravagantes construcciones del emirato más rico del mundo, como las islas en forma de países adquiridas por varios famosos, podrían no ser concluidas. Lo anterior se debe a que, con la crisis, los desarrolladores no saben si podrán terminar las obras y detuvieron su edificación.

ENE 2010

CONOCE LO MÁS RELEVANTE QUE ACONTECIÓ EN UN MES COMO ÉSTE.

28>1547



>Muere Enrique VIII de Inglaterra, monarca que promulga la separación de su nación con la Iglesia Católica y funda su propia iglesia, la Anglicana. Se le conoce por su prolífica vida amorosa.

29>2006



>El toro "Pajarito" protagoniza uno de los episodios más inusuales en la historia de la Plaza México, al ser el primero en saltar del ruedo hasta la segunda fila de barrera de sombra.

30>1948



>Mahatma Gandhi, pacifista, intelectual, abogado y político indio, es asesinado. Se le conoce en todo el mundo con el sobrenombre de Mahatma, que en sánscrito e hindi significa "Gran Alma".

LO NUEVO

Arrancamos un nuevo año y con la mejor vibra esperamos que todas tus metas se vuelvan realidad. Nosotros te hicimos una lista de sugerencias para que la pase bien hasta el mejor amigo del hombre. ¡Feliz 2010!

TRIVIA

Tenemos 10 kits de AXE Musicstar, que contienen dos desodorantes en aerosol y un gel de baño y serán para los lectores que amen la música. Si eres de los primeros en mandarnos el nombre de la banda que más admiras, ¡ya ganaste uno!





RECORRIENDO

Ahora tus viajes en autobús serán de lo más cómodos con el nuevo ADO Platino, que festeja 70 años de brindar un excelente servicio en transporte de pasajeros. Cuenta con sistema de entretenimiento individual, en el que puedes elegir entre más de 50 películas, series de TV y 800 canciones, así como conexión eléctrica para computadoras portátiles y celulares, además de 256 asientos reclinables de una y dos hileras.

LLANTAS CONTINENTAL

Ya está disponible la reciente gama de neumáticos Continental de alto rendimiento para camiones, los cuales presentan tecnología de expulsión de piedras gracias a su nuevo dibujo en forma de gota de agua, así como superficies con mayor resistencia a la fricción del pavimento, lo que permite menor consumo de combustible y menos desgaste de la llanta.





TRIVIA

Purina y H te regalan un kit con un bulto de 2 kg de croquetas Dog Chow, un bebedero portátil, un hueso portabolsas desechables, un cepillo, una caja de Puri Carne para que lo premies y… para el gato, un sobre de Cat Chow. ¡No lo dejes escapar, tenemos sólo 10 kits!

SIEMPRE LIMPIO

L'Bel Homme es una marca francesa que cuida la piel masculina. El jabón facial limpia a profundidad el rostro sin resecarlo, mientras que la loción refresca y ayuda considerablemente a reducir la aparición de arrugas.

TRIVIA

Tenemos cinco kits con jabón, loción y fragancia; si quieres llevarte uno a casa, dinos cómo se venden los productos L'Bel.



Esperamos tus respuestas en **trivias_h@notmusa.com.mx**

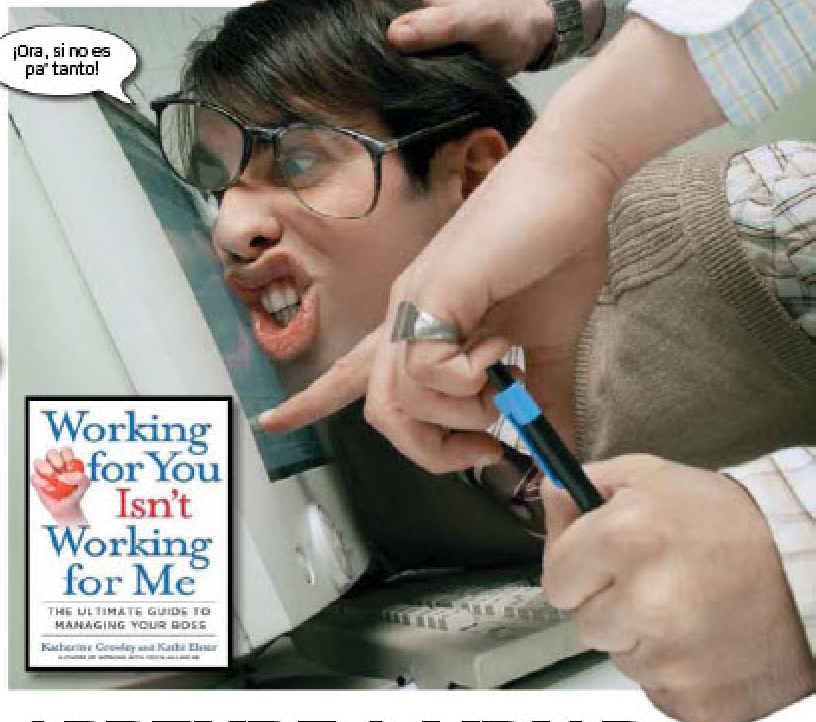
LADRONES DE ESPERMA

Kevin Granato es uno de cinco hombres del crimen organizado procesados por cargos de conspiración criminal ¡por pasar de contrabando su esperma fuera de una prisión de Pennsylvania! Las autoridades llegaron a sospechar de esta actividad después de que Granato fue visto en el cuarto de visitas hablando con un pequeño niño al que llamaba "hijo", por más que él había estado en prisión por los últimos 10 años. La esposa de Granato, Regina, también fue procesada por el abastecimiento de un objeto prohibido para un interno: Un kit criogénico de esperma. Las autoridades harán lo mejor para cerciorarse de que no salga más ADN ilegal de la prisión. Mejor, ¡que aprovechen su visita conyugal!, y que no sean irreponsables al procrear un hijo que no podrán atender porque están en la cárcel.

NUMERALIA

3.2% de la población adulta de EE.UU. está en la cárcel, es decir, más de 7 millones de personas.
Fuente: Departamento de Justicia de EE.UU.





APRENDE A LIDIAR CON EL JEFE

El libro *The Ultimate Guide to Managing Your Boss* (*Guía fundamental para lidiar con tu jefe*), de Catherine Crowley, ofrece a los trabajadores un manual para sobrevivir a jefes difíciles, como el crítico crónico o el socavador. Te pasamos al costo algunos tips de esta guía:

JEFE CONTROLADOR: EL QUE QUIERE APROBAR CADA DECISIÓN DE SUS TRABAJADORES PORQUE ESTÁ ATERRADO DE COMETER ALGÚN ERROR Y DE QUE PASE ALGO QUE NO SEPA. TRATA DE LLEVAR UN ITINERARIO COMPLETO DE LO QUE SUCEDE EN TU ÁREA.

JEFE QUE LO DICE TODO: ES EL QUE NECESITA QUE ALGUIEN LO ESCUCHE Y HAGA ECO DE SUS DECISIONES. TIENES DE DOS: SEGUIRLE EL JUEGO O MANTENERTE AL MARGEN Y DEJAR QUE OTROS HAGAN ESE "TRABAJO".

JEFE QUE CAMBIA LAS REGLAS: AQUÉL QUE MODIFICA SUS ÓRDENES POR CAPRICHO. NO PODRÁS CAMBIARLO, ASÍ QUE LO MEJOR ES ESTAR PREPARADO PARA TENER VARIAS OPCIONES DE TU TRABAJO. ESO SÍ, REGISTRA POR ESCRITO TODO LO QUE TE DIGA.

JEFE IDO: AL QUE LE IMPORTA POCO EL TRABAJO. TAMBIÉN HAY DE DOS SOPAS: O HACES TU TRABAJO Y EL SUYO, O ADOPTAS LA MISMA ACTITUD.

JEFE INDECISO: EL QUE SE TARDA DEMASIADO EN TOMAR DECISIONES O LAS CAMBIA POR INSEGURIDAD. TRATA DE HACERLE VER LOS PROS Y LOS CONTRAS DE LO QUE ESTÁ ANALIZANDO. NUNCA CUESTIONES SU AUTORIDAD, PERO SÍ SUGIÉRELE QUE SEA MÁS RÁPIDO PARA NO DETENER LA MARCHA DE TRABAJO.

¡¡MUCHO OJO!!!

Lo primero que debes hacer es identificar el tipo de jefe que tienes y seguir esta instrucción: Ante todo, detecta la molestia, pon una separación entre el dilema y tú, despersonalízalo y manéjalo. Alejarse del conflicto es lo más difícil, pero no significa que no busques solución, sino que tomes distancia emocional de la situación. Actúa con la cabeza bien fría porque si respondes enojado, sólo harás que tu jefe te catalogue como "revoltoso".

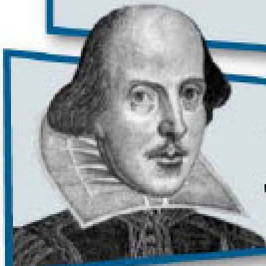
A nivel mundial, 500 millones de personas se enferman de paludismo cada año.

> GRÁFICO

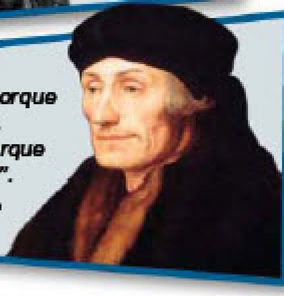
CHORO MATA CARITA



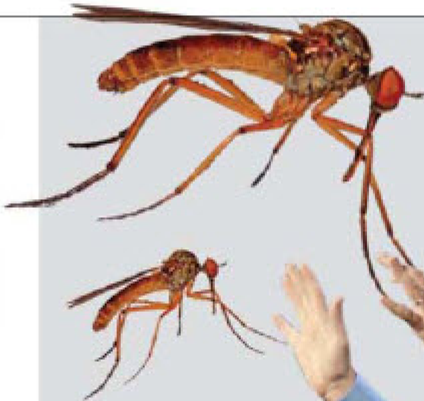
"Del talento a la cordura hay una distancia enorme".
Napoleón Bonaparte



"El pasado es un prólogo".
William Shakespeare



"Moriré libre porque he vivido solo. Moriré solo porque he vivido libre".
Erasmo de Rotterdam





SE MOCHA BILL GATES

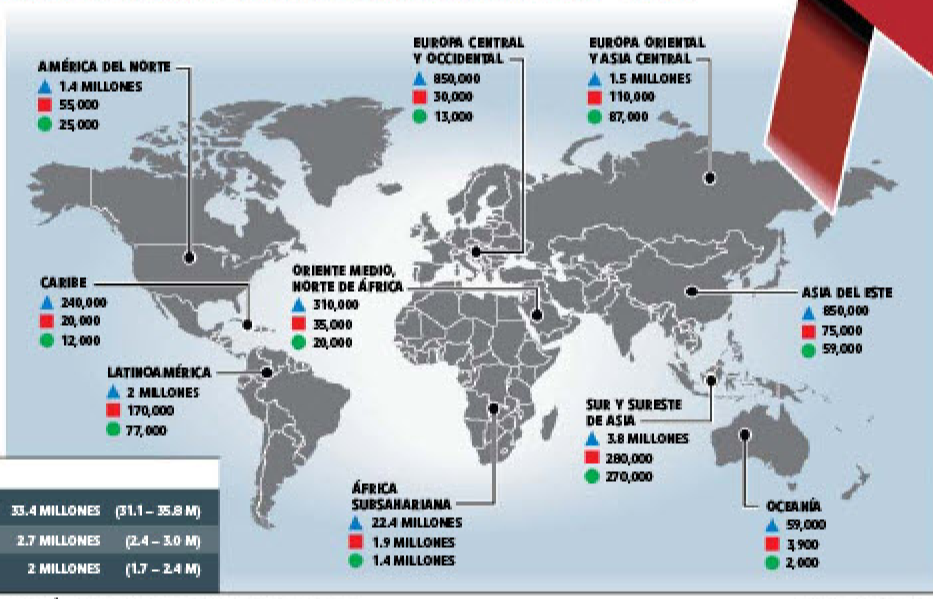
Con el fin de continuar la investigación contra el paludismo, la UNAM recibió un donativo de 10 mil USD del millonario de Microsoft, Bill Gates. Y es que los científicos mexicanos descubrieron que el veneno del alacrán tiene péptidos (moléculas formadas por la unión de aminoácidos) que detienen el parásito en los mosquitos que transmiten la enfermedad al humano. ¡Buen logro!

ACCESO A MEDICAMENTOS

REDUCE INFECCIÓN Y MUERTE POR VIH



En el mundo, unos 33.4 millones de personas tienen el virus del SIDA, cifra que supera los 33 millones en 2007, pero las muertes disminuyeron 10% en los 5 años pasados dado el mayor acceso a antirretrovirales, que ayudan a prolongar la vida. Gracias al esfuerzo de distintas organizaciones y de los gobiernos de muchos países, los medicamentos llegan cada vez a más personas en todo el planeta.



LAS CIFRAS DEL SIDA

▲ GENTE QUE VIVE CON VIH/SIDA EN 2008	33.4 MILLONES	(31.1 – 35.8 M)
■ NUEVAS INFECCIONES DE VIH EN 2008	2.7 MILLONES	(2.4 – 3.0 M)
● MUERTES POR SIDA EN 2008	2 MILLONES	(1.7 – 2.4 M)

FUENTES: ONUSIDA, OMS (LOS NÚMEROS ENTRE PARÉNTESIS SON RANGOS CALCULADOS POR LA ONU)

> YADHIRA

CASA de MUÑEC



Estaba por entregar mi colaboración para H, cuando recibí unas fotos de un conocido pidiéndome que, como "único" pago, le hiciera una... no, no es lo que piensas, el inocente sólo quería una historia. Me vi en las imágenes. En mi vida hay sexo, historias, pero no muchas fotos. Y este lujo de reconocerme en una imagen antes de escribir, pensé: "Es muy raro en mi vida"... Así que decidí "pagar" y llamé al hombre. "Y bien, no recuerdo haberte visto el día que me tomaron estas fotos, pero al mirarlas no puedo evitar pensar que parezco una muñeca erótica en su Casa de Muñecas". "Y sí...", dijo. Continué: "Casi perfecta, ¿verdad?". El hombre me seguía, como en un baile: "Mhm...". Otra vez yo: "En ese caso, ahora tendría que decirte, ven, estoy caliente para ti, CÓGEME, úsame para cumplir tus más sucias fantasías. Pero no puedo. No soy perfecta. Soy una Muñeca Erótica que mira la calle desde la ventana de la Casa de Muñecas, porque quiere escapar...". Él: "¿Y mientras está encerrada, qué hace La Muñeca?". Yo: "Habla de lo que desea...". Él: "¿Y qué desea La Muñeca?". Yo: "¿Ves mi tanga rosa en tu pantalla?". Él: "Mhm...". Yo: "Pon mucha atención. Tómala con tus dedos. Despacio... Acaricia la tela, siente mis nalgas debajo de la tela... Despacio. Ahora, haz la tanga a un lado. No me la quites, sólo apártala. Ahora puedes ver mi coño... Acerca tu mejilla a mis nalgas. Pruébalas... con la lengua. Méteme el dedo en el coño. Empuja, aunque tengas que usar algo de fuerza. No te detengas. Mé-te-me el dedo, aunque duela un poco. Sigue. Mmmmm, sí... Hasta que tu dedo comience a mojarse con mi excitación. Déjalo ahí. ¿Sientes la humedad ahora? Agítalo. Muévelo fuerte adentro, como si fuera un agitador en un vaso. No lo saques, mueve tu mano entera. Aaaaaah... Fuerte. Más... Y ahora... para. Recupérate. ¿Sientes cómo estoy mojada? ¿Quieres probarme con la lengua? Se siente bien en mi coño. Cuánta hambre tienes... Entras en mi vagina, enloqueces mi clítoris, mojado de tu boca y de tus dedos, con la punta de tu



AS

lengua. No paras, mmmm... Ahora tira, te suplico, de los cordones negros de mi tanga. Déjala caer... CÓGEME, úsame para saciar tus enfermos deseos, para cumplir con tus más sucias...", me detengo porque recuerdo que hace unos momentos estas palabras me sonaban huecas. Oigo un ruido en la puerta de mi casa; le digo: "Espera... tocan". Escucho. Voy a la puerta. Dudo: "¿Sigues en el teléfono?". Él: "Sí, aquí estoy...". Yo: "Voy abrir...". Él: "Sí...". Yo, al abrir la puerta: "¡Eres tú! Pero sólo querías una historia...". Ja, me digo, y me dispongo a abrirle la puerta de La Casa de Muñecas a la Muñeca Erótica que quiere escapar. **Besitos, Yadhira.**

CON EL FIN DE EVITAR INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, EN EL SEXO CON PERSONAS DESCONOCIDAS ES REGLAMENTARIO EL USO DEL CONDÓN Y MUY RECOMENDABLE EL USO DE LUBRICANTES A BASE DE AGUA ADICIONALES A LA LUBRICACIÓN NATURAL DEL CUERPO. ESTO INCLUYE EL SEXO VAGINAL, ORAL Y, SUBRAYADAMENTE, EL SEXO ANAL, ASÍ COMO TAMBIÉN PENETRACIONES CON DEDOS Y MANOS POR VAGINA, ANO E INCLUSO BOCA, SOBRE TODO CUANDO EXISTEN PEQUEÑOS CORTES. ADEMÁS, ES NECESARIO EL USO DE UN CONDÓN NUEVO EN CADA RELACIÓN SEXUAL O AL CAMBIAR DE ORIFICIO EN LA PENETRACIÓN.

EL USO MÁS PROVECHOSO QUE EL LECTOR PUEDE SACAR DE LOS RELATOS PRESENTADOS EN ESTA COLUMNA ES UTILIZARLOS COMO UNA HERRAMIENTA PARA ENRIQUECER SU PROPIO UNIVERSO DE FANTASÍAS ERÓTICAS Y LA VIDA SEXUAL CON SU PAREJA. POR NINGÚN MOTIVO SE ACONSEJA A LOS LECTORES DE H PARA HOMBRES INVOLUCRARSE EN EL TIPO DE EXPERIENCIAS NARRADAS EN ESTE TEXTO, Y EN CASO DE HACERLO, TENER PLENO CONOCIMIENTO DE LAS IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS, ASÍ COMO DE LOS RIESGOS DE SALUD Y EL MODO DE PROTEGERSE DE LOS MISMOS.

Para evitar infecciones, en el sexo anal siempre deben usarse preservativos.

TE VOY A HACER MEJOR AMANTE: YADHIRA

yadhira_h@notmusa.com.mx

RULETA RUSA

Yadhira, ¿mi novia se puede embarazar si eyaculo en su vagina un día después de su periodo? Anónimo.

SÍ, ES POSIBLE que tu novia quede embarazada si eyaculas en su vagina "un día después" de haber comenzado a menstruar o "un día después" de haber terminado. ¿Por qué? Porque así como existen irregularidades en el periodo, también pueden darse ovulaciones espontáneas en cualquier momento y los espermas pueden sobrevivir en el cuerpo de la mujer hasta 72 horas... Pasando al terreno de la probabilidad, lo común es que las mujeres ovulen alrededor del día 14 de su periodo, lo cual hace POCO PROBABLE que suceda un embarazo en estas fechas. ¿Pero quién te dice si tu mujer es "común y corriente" o que justo ahora su cuerpo pierde el ritmo? Nadie, ni siquiera ella puede hacerlo. Así que si no quieres sorpresas inesperadas, toma las medidas profilácticas y anticonceptivas necesarias. **Besitos, Yadhira.**

SEMEN, VAGINAS Y VELOCIDADES DE DESPLAZAMIENTO

Yadhira, si eyaculo dentro de mi novia sin condón, ¿cuánto tiempo tardaría aproximadamente en salir el semen de su vagina? Muchas gracias. Atte. Dudoso.

Dudoso, se sabe que una vez que el semen entra en la vagina, los espermatozoides tardan en llegar al óvulo entre 10 minutos y 3 días; sin embargo, cuánto tarda en salir el semen de la vagina depende mucho de las leyes físicas, digamos, la gravedad y la ubicación geográfica... del semen. Cuentan, entre otras cosas, la posición en la que ella permanezca o adopte luego del acto sexual; cuenta mucho en qué parte de su vagina eyaculaste, así como también los movimientos vaginales que ella haga después de que te vengas. Si la mujer está acostada (horizontalmente) o con el cuerpo y la cadera inclinados en dirección opuesta a la abertura vaginal y la penetración fue profunda, el semen podría salir hasta que la mujer se siente o se pare. Lo anterior considera los distintos grados de absorción del semen que puedan darse por parte del organismo de la mujer. El semen puede tardar menos en salir si durante y después de la eyaculación ella está con el torso erguido (sentada o parada). Y mucho menos aún, si ella misma busca expulsarlo relajando la vagina y expandiéndola, como si pujara hacia fuera. Sólo una advertencia: Espero que tu pregunta no vaya encaminada a elucubrar una extraña técnica anticonceptiva, porque NO funcionará. Estimado Dudoso, te recomendaría que ¡no te quedes con la duda! Busca el momento oportuno, protege a tu novia con el método anticonceptivo correcto y, con tus propios ojos, VE CUÁNTO tarda en salir el semen de su vagina, pero sobre todo VE CÓMO sale. Te aseguro que querrás verlo una y otra vez. **Besitos, Yadhira.**

Ahora que comienza el año, pro-pongo-te un minús... CULO ex-perimento... rítmico. Comunícate CON-TIGO. Márcate... ¡si es necesario de tu casa a tu propio celular!, pero LLÁMA-te. Préndete con TU PROPIO FUEGO. Porque tener sexo es montarse en el lomo de una de las más antiguas pulsaciones universales. ¿Preguntas, comentarios? Aquí escucho y respondo.



Un orgasmo prolongado presenta más de 25 contracciones que duran hasta siete segundos cada una.



¿ YA NO AGUANTO LAS GANAS DE COGERLA POR... "EL CHIQUITO"

Yadhira, soy un hombre casado y quiero experimentar el sexo anal con mi esposa, pero a ella le da miedo. Por mi parte, ya no aguanto las ganas de penetrarla por "el chiquito". Dicen las malas lenguas que si uno lo hace por ahí, las nalgas de la mujer se ponen más bonitas. ¿Cómo puedo excitarla hasta que me lo pida? Eduardo G. B.

Eduardo, francamente, no sé si las nalgas de tu esposa se vayan a poner más bonitas o no. En cuanto a lo que deseas, creo que la estrategia es calentarla hasta el punto en el que te lo pida. Para ello, nada como preparar la mente y el cuerpo en el orden correcto, lo cual exige que sigas los pasos que te proporciono y que no intentes absolutamente nada hasta que llegue el momento...

1) Explícale que en el ano hay un sinnúmero de terminaciones nerviosas que permiten experimentar un placer más allá de lo imaginable (sobra decir que debes prepararte: Ir lento, usar lubricantes, protección etc.).

2) Una vez que le has explicado, invítala a ver unas sesiones pornográficas en las que las mujeres giman extasiadas.

3) Le dices que tener esa experiencia sería cumplir un sueño.

4) Un día, evitando penetrarla, la masturbas, metes tus dedos entre los pliegues de su vagina, hundes los dedos en su coño, la mojas, la haces jadear y le dices sencillamente lo que piensas: "Amor, adoro tu culo, tienes las nalgas más calientes que jamás he visto, tengo sueños en los que eyaculo en tu ano, quiero metértela por el culo, no soporto las ganas...", más lo que gustes agregar. Y haces que se venga, haces que le fascine lo que oye y lo que siente. Créeme, ella estará pidiéndotelo muy pronto. Avísame, por favor. **Besitos, Yadhira.**

¿ PORN: ME VENGO SIN TOCARME

Hola, Yadhira. Me ha ocurrido dos veces que cuando estoy viendo una película pornográfica y estoy excitado, llego a eyacular sin masturbarme. Y quisiera saber si esto es malo o a qué se debe. Te envío un caluroso saludo. Alta Z-Way.

Estimado Z-Way, el psicólogo clínico y sexólogo Fernando Villadangos hace un pertinente señalamiento en cuanto a que la fisiología genital masculina diferencia los momentos de: a) flacidez, b) erección, c) excitación, d) eyaculación, e) orgasmo, y aquí apunta que dichos estados pueden darse en éste u otro orden, o aisladamente... Hablemos, por ejemplo, de quién se "viene en seco", teniendo un orgasmo sin eyacular o de las poluciones nocturnas que pueden no estar acompañadas de erecciones, o de eyaculaciones rápidas sin apenas erección, motivadas por episodios sexuales altamente excitantes, de erecciones que pueden no culminar en un orgasmo o en eyaculación, así como también de momentos de excitación física o mental en donde puede no haber una erección. En este contexto podríamos decir que tu experiencia, si bien no frecuente, es algo que puede explicarse en un hombre (por así decirlo) normal. **Besitos, Yadhira.**

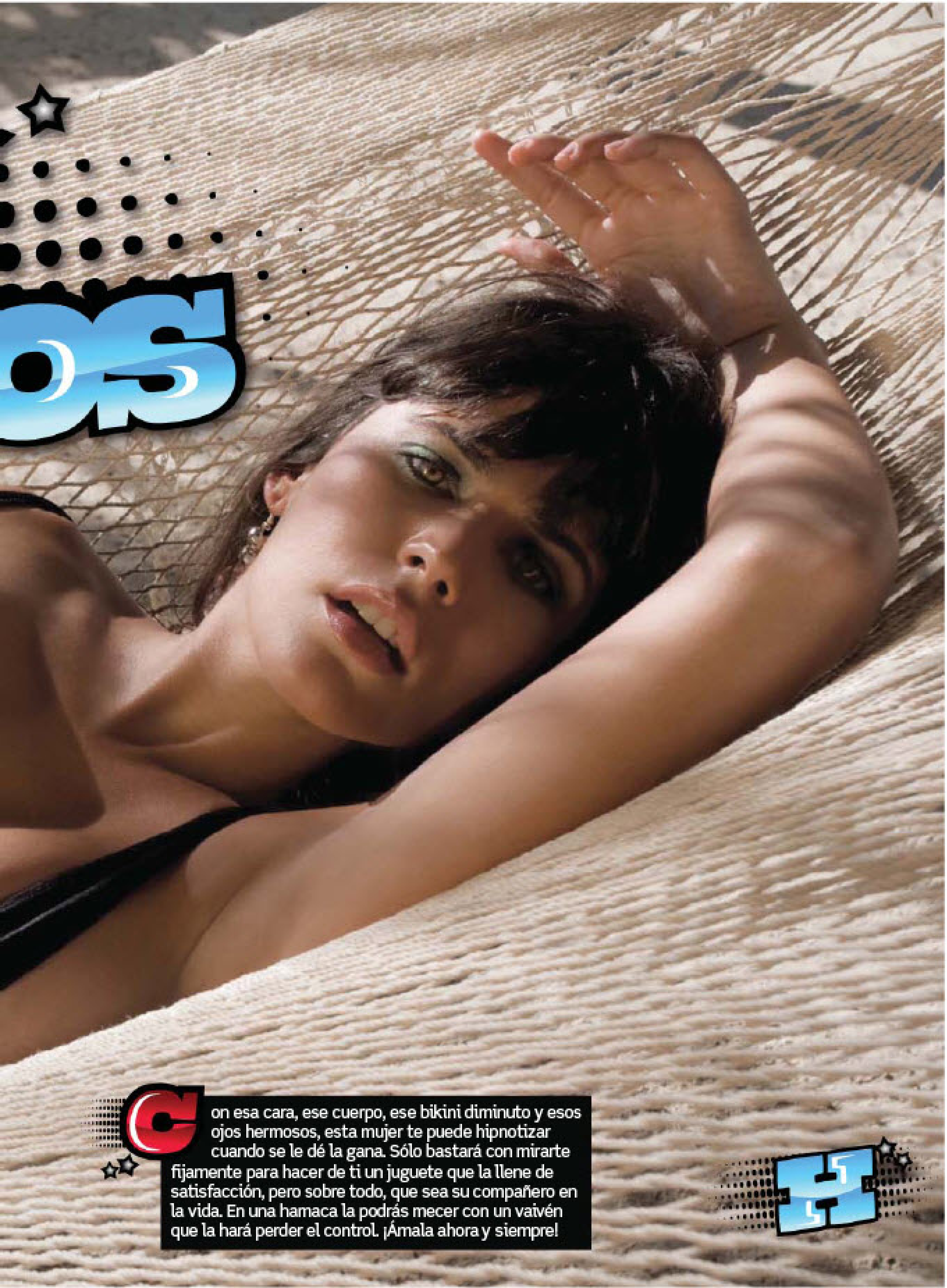
CULTURA SEXUAL

Querido lector, me percato que hoy un número grande de parejas participa del sexo sin compartir una cultura sexual. Más allá del intercambio emocional, debe existir una especie de mundo común sexual BÁSICO en la pareja, que debería contener necesariamente acuerdos sobre temas esenciales: Cómo nos cuidamos ante embarazos, qué hacemos si falla la protección, estamos tranquilos respecto a enfermedades de transmisión sexual... Pero más allá, nociones básicas sobre cuándo menstrúa ella, cómo cambia su cuerpo y su disposición sexual antes, durante y después; también los cambios en el cuerpo de él dependiendo de las actividades realizadas, cómo les gusta acariciarse, cuáles son nuestras fantasías, nuestros límites y bajo qué circunstancias podríamos ceder, qué significa cuando ella o él hacen este u otro gesto, cómo nos gusta calentar el escenario antes de llegar a la cama. Lo que acabo de mencionar son algunos elementos que revisados en pareja, no solo evitan problemas, sino que multiplican las posibilidades de exploración y satisfacción sexual. Aplícate. **Besitos, Yadhira.**

OJOS HERMOSO



FOTO **IAN CUTTLER**
MAQUILLAJE **ÁLEX MÉNDEZ**
MODA **LALO PÉREZ RIVERA**
PRODUCCIÓN **HÉCTOR VELASCO / CHRISTOPHER ARMENTA**



Con esa cara, ese cuerpo, ese bikini diminuto y esos ojos hermosos, esta mujer te puede hipnotizar cuando se le dé la gana. Sólo bastará con mirarte fijamente para hacer de ti un juguete que la llene de satisfacción, pero sobre todo, que sea su compañero en la vida. En una hamaca la podrás mecer con un vaivén que la hará perder el control. ¡Ámala ahora y siempre!











BIKINIS DE GUESS, AMERICAN APPAREL Y NEW YORKER, ARETES Y COLLARES DE LILIANA GONZÁLEZ, PALESTINAS USADAS COMO PAREOS DE BSK, PULL AND BEAR Y ZARA.



La cámara fotográfica se inventó en 1839.

Cómo...



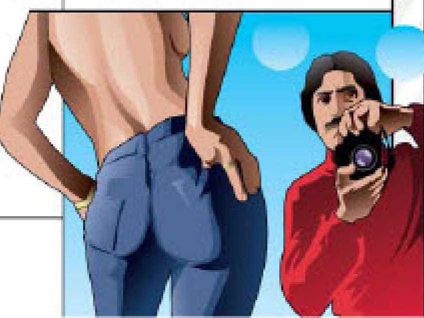
HACER FOTOS SENSUALES

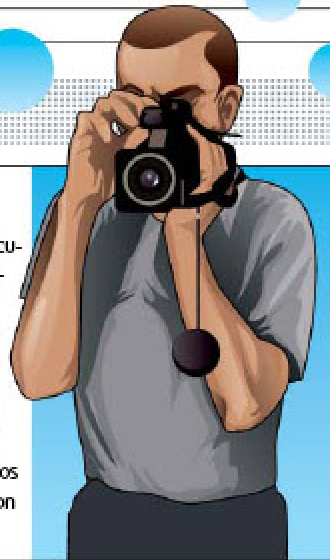
Si eres de los que anhelan ver a su chava en la sección **¡Presúmenos a tu vieja!** o simplemente quieres tener en tu álbum personal fotos sexies de ella, sigue estos sencillos pasos y cumple tu sueño de ser fotógrafo de modelos.

1 ILUMINACIÓN

Lo más complicado de la foto es la iluminación. En general, nada puede superar la luz natural y, para los fotógrafos *amateurs*, es la mejor.

+ Si vives en una ciudad costera, cerca de un bosque o de cualquier paisaje natural ¡aprovéchalo!, si no es así, utiliza el patio de tu casa, una habitación con mucha luz o hasta la azotea. Ahí pueden explotar al máximo su creatividad.
+ Si deciden hacerlo dentro de una habitación, haz varias pruebas con el flash en modo automático.
+ Procura en todo momento que tu modelo esté frente a la fuente de luz y no la cámara, es decir, si están en el exterior, no pongas la cámara frente al sol porque tu foto no saldrá bien, deja que sea ella quien esté recibiendo la luz en un ángulo en donde no se vea tu sombra.





2 ENCUADRES

+ No cortes tus fotos sobre alguna articulación, es decir, si vas a tomar un plano medio, procura cortar sobre sus espinillas o muslos y no en la rodilla.
+ Planea tu foto. Si quieres que salga de cuerpo completo coloca la cámara en una posición en la que ella no se vea demasiado lejos.
+ Quita el ruido, es decir, todos aquellos elementos que no vengan al caso con el concepto de la imagen.

3 EL FOCO

+ Siempre enciende la opción de autofoco de tu cámara.
+ Si no tienes conocimientos en fotografía, coloca el obturador en la opción automático.
+ Si hay condiciones de poca luz o tienes pulso de maraquero, usa un tripié. Si no cuentas con uno, coloca la cámara en una mesa, banco o cualquier objeto desde donde puedas encuadrar la imagen que buscas, y realiza el disparo apoyando la cámara ahí. Para mejores resultados, puedes activar la opción de autodisparo o *timer*.



4 LAS POSICIONES

+ Usa tu imaginación al máximo y recrea aquellas posturas o posiciones que te prendan. Deja que ella también participe y proponga, de esa manera se sentirá más cómoda.
+ Toma tu **H** y **Extremo** como tus catálogos de posturas cachondas y recrea las que más te gusten. También sean creativos e inventen.
+ Realiza fotos de prueba antes de comenzar con la sesión formalmente, eso la ayudará a relajarse. También, reafirma con palabras cariñosas lo guapa que es y lo sexy que se ve posando así.

Si vas a mandar sus fotos para nuestra nueva sección, ajusta tu cámara para tomar las fotos en el formato más grande que tenga y envíalas de ese tamaño. Sean creativos y disfruten. H

ILUSTRACIÓN RICARDO CAMACHO


Lograr que cada día más mexicanos pongan la basura en su lugar, merece una gran celebración.
PONGA LA BASURA EN SU LUGAR
Gracias a todos.
50
Consejo de la Comunicación
Voz de las Empresas





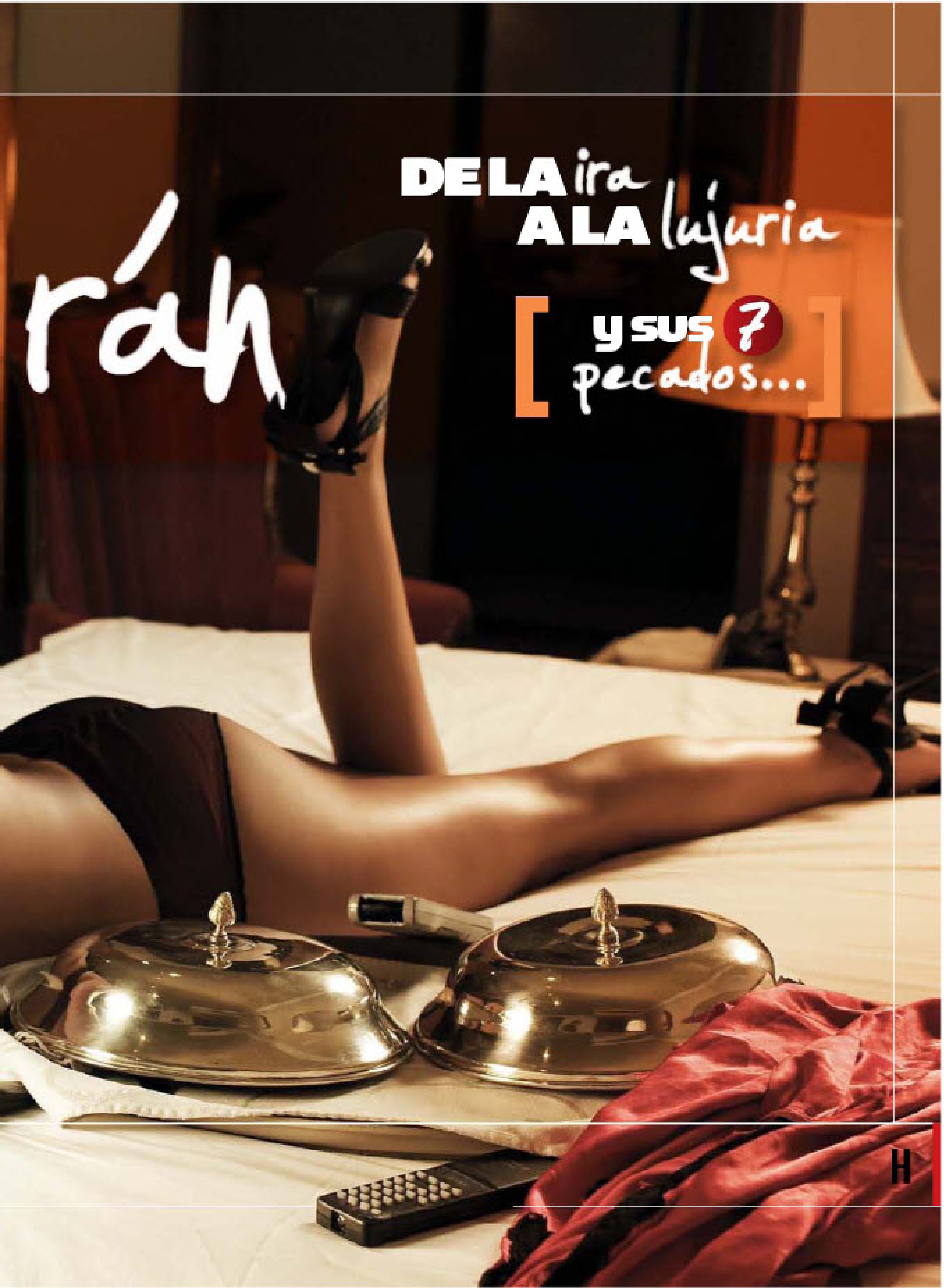
Arleth Te

FOTOGRAFÍA ENRIQUE COVARRUBIAS

POR ALFREDO CEDILLO
MODA EDUARDO PÉREZRIVERA
PRODUCCIÓN ARTURO SOTELO / CHRISTOPHER ARMENTA
MAQUILLAJE JULIO CÉSAR GONZÁLEZ
PEINADO JORGE BELTRÁN
AUDIOVISUAL *IN PRODUCTION*
WWW.COLETTEJEWELRY.COM

H

Irónicamente, sus pecados son nuestro pase directo al mismísimo cielo. Escultural, sexy y con una personalidad que la vuelve más atractiva, Arleth hace realidad todos nuestros sueños y nos invita a caer en la tentación.


rán
DE LA ira
A LA lujuria
[y sus 7 pecados...]
H

Sabía que era el momento adecuado para hacer este tipo de imágenes. Sus fans las pedían a gritos y, próxima a regresar a la pantalla con la telenovela *Sucedió en Zacatillo*, la idea de verse más sensual ante los ojos de todos los que siempre la han admirado era irresistible. Como ésta es la primera vez que hace este tipo de fotos, no queremos distraerte con detalles insignificantes y nos vamos directo al grano.

POR RODRIGO ÁLVAREZ

["NO TENGO PREJUICIOS en mi cabeza en cuanto a satisfacer a mi ser amado en todos los sentidos"]

¿Qué pecado cometes con más frecuencia?
Híjole, ando cojeando de varios. Soy de mecha corta, así que la ira es de los pecados que me representa más. Aunque más me tardo en enojarme que en lo que se me pasa, no conozco el rencor y no me gusta tener problemas con nadie. Otro podría ser... definitivamente, somos bien lujuriosos, de mente cochambrosa; todos somos bastante libidinosos en nuestros pensamientos, la diferencia es qué tanto los llevamos a cabo. También, de vez en cuando, me doy el gusto de la gula, sobre todo cuando cocino.
Como actriz, ¿cuál de los siete pecados te gusta encontrar en un libreto o guión?
Las villanas tienen soberbia, ira, envidia y avaricia, pero en determinado momento, todos somos pecadores, que nadie se haga que no.
¿Has cometido algún pecado por amor?
¡Uy, si les contara! Son cosas que no puedo platicar, pero sí les confieso que soy muy entregada y que me la he jugado siempre al 100% por mi pareja, que no tengo prejuicios en mi cabeza en cuanto a satisfacer a mi ser amado en todos los sentidos, no precisamente en una situación de cama, no, me refiero a todo, porque cuando hay entrega tú estás satisfecha y recibes lo mejor del otro lado; eso te hace ser una persona imborrable, de ésas que dejan huella.
¿Cómo defines el placer sexual?
Es algo que va de la mano con el amor, aunque dicen que el amor sale por otras partes (risas). En realidad es una manera de manifestarte, relacionarte, trasmitir o expresarte. Le tengo mucho respeto y le doy mucha importancia; en ese momento, se vale de todo, con el amor y respeto que esto conlleva.

¿Te consideras una mujer sexy?
Tengo mis ratitos (risas). Definitivamente sí, si quieres jugar con eso lo puedes lograr, la imaginación siempre está ahí.
¿Cuál es tu fantasía sexual y qué te da curiosidad?
Curiosidad no, todo depende de tu pareja, si ella te lleva a disfrutar cosas que quieren experimentar ambos y, si estamos en la misma frecuencia, es padre soltarse el chongo y darle rienda suelta a lo que uno siente, satisfacer a alguien o que él lo haga por ti.
¿Cuál consideras que es tu mayor excentricidad?
No soy una persona excéntrica, pero muchas de mis amistades son como "el personaje" y me gusta que así sea. Me interesa conocer gente natural, pero con un carácter definido.
¿Esa cualidad la debe tener un hombre para llamar tu atención?
Claro, debe ser diferente, alguien que en cuanto llegue a un lugar llame la atención, que se sienta su presencia. No debe ser el más guapo ni mucho menos, pero sí atrayente. Me parece más sexy poder platicar con alguien que tiene una conversación interesante, porque la inteligencia seduce, y es difícil poder encontrar esas características en una persona.

¿Físicamente hablando, tienes un prototipo?
No, nunca lo he tenido, me atrae un hombre con una personalidad alternativa, individuos con cierta peculiaridad que los haga diferentes y los distinga de los demás. No tiene que ser el moreno o el güero, eso para mí no tiene importancia, hay cosas más relevantes.
¿Cuál es la parte que más disfrutas de una relación?
El día a día, el cómo vas cuidando la relación, cómo retroalimentas las cosas diariamente. También disfruto mucho esa primera fase de romanticismo en la que te van empezando a conquistar, esa parte es maravillosa.
¿Qué es lo peor que te puede decir o hacer un hombre que pretenda ligarte?
Que quiera caer bien con cero espontaneidad, es decir, que trate de hacerse el chistoso o que sea egocentrista. Me atrae la gente auténtica, honesta, y eso se ve en las personas. Soy muy perceptiva y no necesito conocer demasiado a alguien para darme cuenta de hasta dónde podría llegar con ella o cuáles son sus limitaciones.
¿Qué haces en tu tiempo libre?
Viajar y darme el tiempo para frecuentar a mis amistades que están regadas por todas partes. A veces no cuento con la fortuna de poder viajar como yo quisiera; sin embargo, gracias a Dios el trabajo es una constante en mi vida y soy una mujer que no puede estar viviendo con la pereza encima —ése es el último de los pecados que relacionaría conmigo—.
¿Qué mensaje les envías a tus fans y a los lectores de H?
Disfruten al máximo las imágenes. Es la primera vez que hago este tipo de fotografías, así que es un trabajo especial para ustedes. A las mujeres les sugiero que se cuiden física, mental y espiritualmente, porque lo que uno se da, es imposible recibirlo de los demás. H



[pereza]

"Definitivamente, sí es la madre de todos los vicios"

COORDINADO DE **MESH** Y SATÉN DE **OYSHO**.
ZAPATOS DE SATÉN DE **ANDREA**.
ANILLO DE CRISTAL **SWAROVSKI** DE **HELGUERA**.









ABRIGO DE **WINDSOR & ANGELICA**. BRASIER DE ENCAJE DE **VICTORIA'S SECRET**. ARETES DE ORO Y PIEDRAS SEMIPRECIOSAS DE **COLETTE**. ZAPATOS DE **ANDREA**.







COORDINADO DE ENCAJE Y SATÉN DE **MIA**.
COLLARES DE PLATA Y PERLAS DE **FELLHER.COM**.
ARETES Y PULSERA DE PERLAS Y ESTRASS DE **HELGUERA.COM**.


[avaricia]
"Este es un pecado que ustedes tendrán que padecer por culpa nuestra"


HOTEL GENEVE S. A.
HERRING-HALL-MARVIN SAFE CO.
NEW YORK.
Gerber-Carlisle Co.
Mexico.



H





[ira]

“¡Si me buscas... me encuentras!”

BODY DE ENCAJE Y MESH DE SEXY XXX.
COLLAR DE PLATA Y ACRÍLICO DE FELLHER.COM.
ZAPATOS DE CHAROL DE ALDO.



BODY DE SATÉN DE **CHANTAL THOMASS**.
CINTURÓN DE PIEL DE **FELLHER.COM**.
ZAPATOS DE CHAROL DE **BEBE**.
BRAZALETE DE PIEL DE **AMAR**.



[lujuria]

"¿Quién me busca?" La lujuria. "¿H? Pásele... enseguida le atiendo"

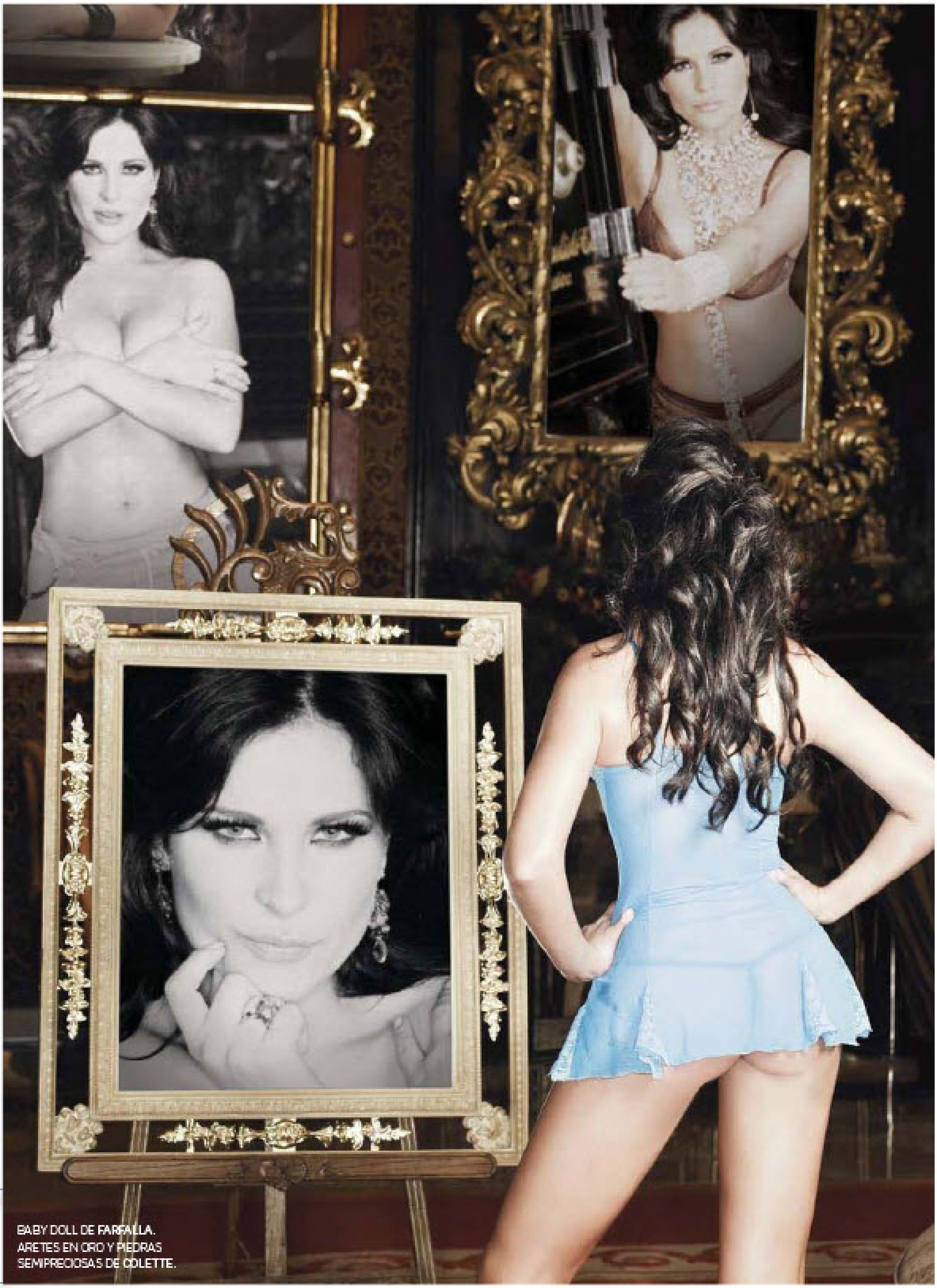
EL RINCÓN **SEXY** DE

arleth terán

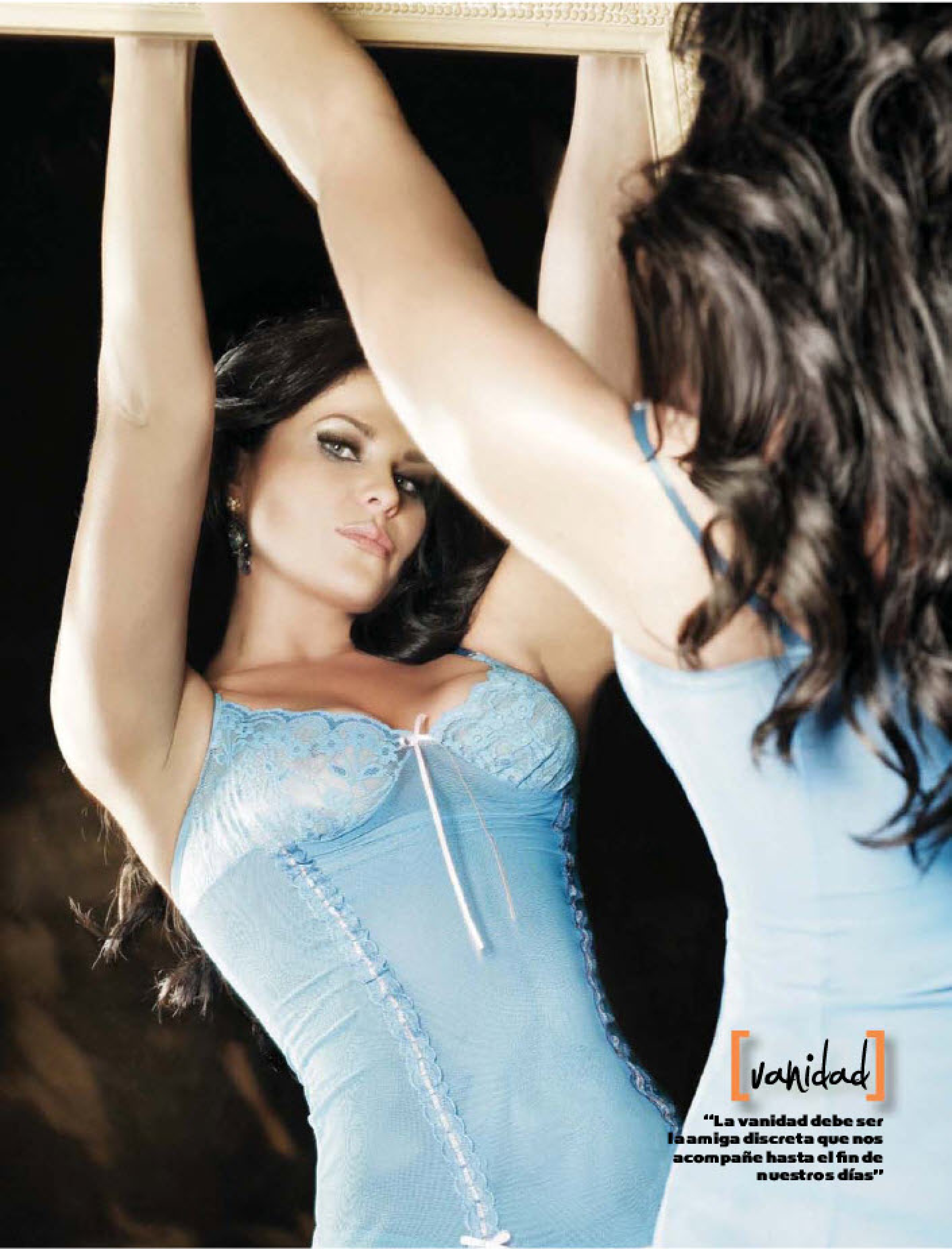
NOMBRE Arleth Rocío Terán Sotelo.
LUGAR DE NACIMIENTO Ciudad Victoria, Tamaulipas.
CUMPLEAÑOS 3 de diciembre.
MEDIDAS "No me las sé, no soy esclava de esas cosas".
ESTATURA 1.66 m.
PELÍCULA Casablanca.
BEBIDA Mezcal.
MÚSICA Tengo buen oído, me gusta todo.
ACTOR Anthony Hopkins.
CIUDAD Nueva York, EE.UU.
PLAYA La Riviera Maya.







BABY DOLL DE FARFALLA.
ARETES EN ORO Y PIEDRAS
SEMIPRECIOSAS DE COLETTE.



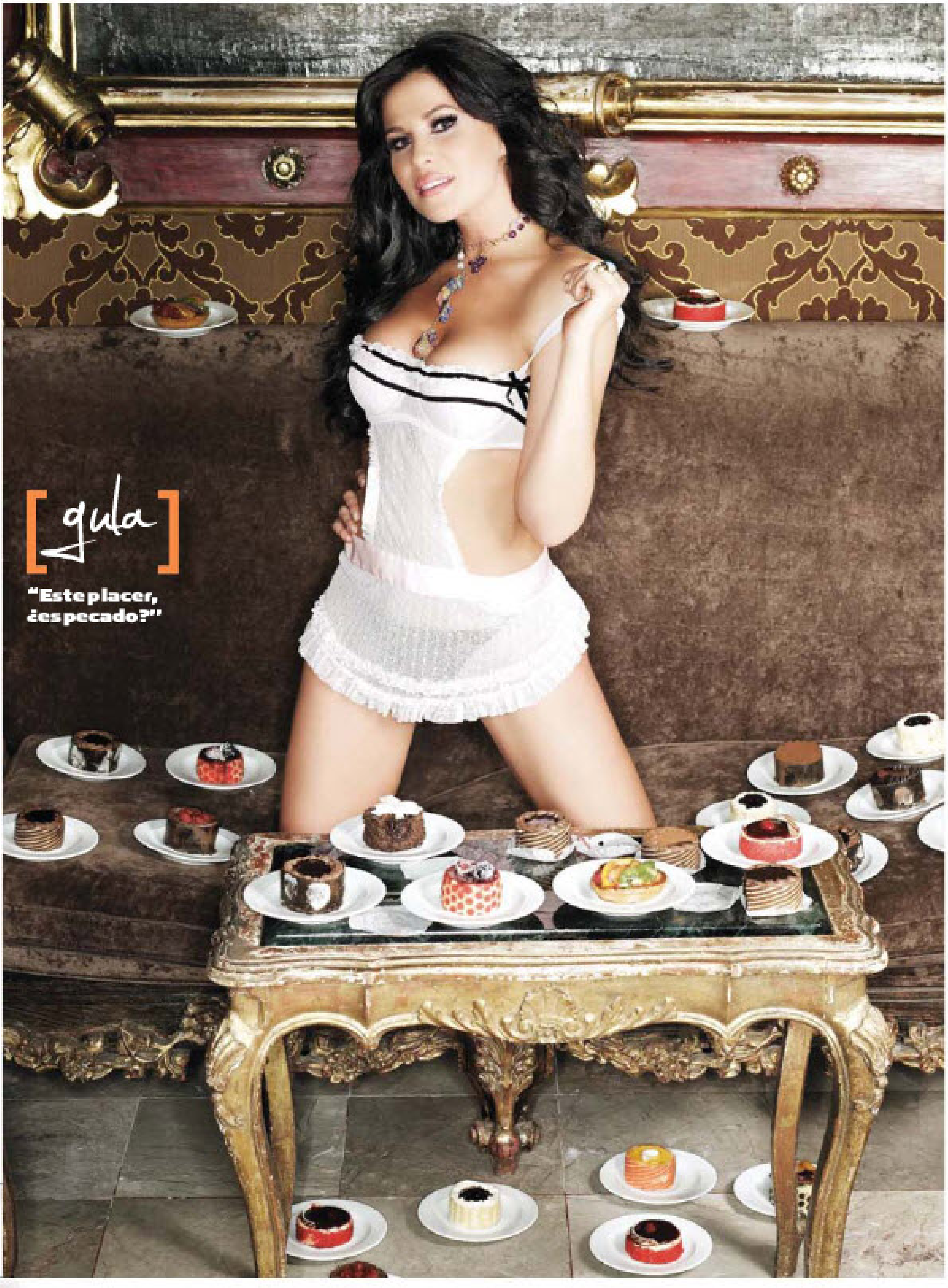
[vanidad]

"La vanidad debe ser la amiga discreta que nos acompañe hasta el fin de nuestros días"





H


[gula]
"Este placer, ¿es pecado?"



BABY DOLL DE **VICTORIA'S SECRET**.
TANGA DE **WOMEN'SECRET**.
COLLAR DE ORO Y PIEDRAS
SEMIPRECIOSAS DE **COLETTE**.
ZAPATOS DE CHAROL DE **ANDREA**.





AGRADECEMOS AL HOTEL GENEVE
CIUDAD DE MÉXICO POR LAS
FACILIDADES ORTORGADAS.
WWW.HOTELGENEVE.COM.MX

WWW.COLETTEJEWELRY.COM

Javier Aguirre fue víctima de los ladrones de identidad en Twitter. ¡No les creas!

A — SUDÁFRICA, URUGUAY, MÉXICO, FRANCIA

PARTIDO			FECHA	HORARIO	SEDE
SUDÁFRICA	VS	MÉXICO	11•06•10	9:00 HRS.	JOHANNESBURGO
URUGUAY	VS	FRANCIA	11•06•10	13:30 HRS.	CIUDAD DEL CABO
SUDÁFRICA	VS	URUGUAY	16•06•10	13:30 HRS.	PRETORIA
FRANCIA	VS	MÉXICO	17•06•10	6:30 HRS.	POLOKWANE
MÉXICO	VS	URUGUAY	22•06•10	9:00 HRS.	RUSTENBURGO
FRANCIA	VS	SUDÁFRICA	22•06•10	9:00 HRS.	BLOEMFONTEIN

B — ARGENTINA, COREA DEL SUR, NIGERIA, GRECIA

PARTIDO			FECHA	HORARIO	SEDE
ARGENTINA	VS	NIGERIA	12•06•10	6:30 HRS.	JOHANNESBURGO
C. DEL SUR	VS	GRECIA	12•06•10	9:00 HRS.	N. MANDELA/P. ELIZABETH
GRECIA	VS	NIGERIA	17•06•10	9:00 HRS.	BLOEMFONTEIN
ARGENTINA	VS	C. DEL SUR	17•06•10	13:30 HRS.	JOHANNESBURGO
NIGERIA	VS	C. DEL SUR	22•06•10	13:30 HRS.	DURBAN
GRECIA	VS	ARGENTINA	22•06•10	13:30 HRS.	POLOKWANE

C — INGLATERRA, ARGELIA, ESTADOS UNIDOS, ESLOVENIA

PARTIDO			FECHA	HORARIO	SEDE
INGLATERRA	VS	EE.UU	12•06•10	13:30 HRS.	RUSTENBURGO
ARGELIA	VS	ESLOVENIA	13•06•10	6:30 HRS.	POLOKWANE
ESLOVENIA	VS	EE.UU.	18•06•10	9:00 HRS.	JOHANNESBURGO
INGLATERRA	VS	ARGELIA	18•06•10	13:30 HRS	CIUDAD DEL CABO
ESLOVENIA	VS	INGLATERRA	23•06•10	9:00 HRS.	N. MANDELA/P. ELIZABETH
EE.UU.	VS	ARGELIA	23•06•10	9:00 HRS.	PRETORIA

D — ALEMANIA, SERBIA, AUSTRALIA, GHANA

PARTIDO			FECHA	HORARIO	SEDE
ALEMANIA	VS	AUSTRALIA	13•06•10	9:00 HRS.	DURBAN
SERBIA	VS	GHANA	13•06•10	13:30 HRS	PRETORIA
ALEMANIA	VS	SERBIA	18•06•10	6:30 HRS.	N. MANDELA/P. ELIZABETH
GHANA	VS	AUSTRALIA	19•06•10	6:30 HRS	RUSTENBUERGO
GHANA	VS	ALEMANIA	23•06•10	13:30 HRS.	JOHANNESBURGO
AUSTRALIA	VS	SERBIA	23•06•10	13:30 HRS	NELSPRUIT

CALENDARIO SUDÁFRICA 2010

PRIMERO GRUPO A
N. MANDELA 26•06•10
SEGUNDO GRUPO B

PRIMERO GRUPO C
RUSTENBURGO 26•06•10
SEGUNDO GRUPO D

PRIMERO GRUPO D
BLOEMFONTEIN 27•06•10
SEGUNDO GRUPO C

PRIMERO GRUPO B
JOHANNESBURGO 27•06•10
SEGUNDO GRUPO A

GANADOR OCTAVOS
CUARTOS DE FINAL
JOHANNESBURGO
02•07•10
13:30 HRS.
GANADOR OCTAVOS

GANADOR OCTAVOS
CUARTOS DE FINAL
C. DEL CABO
03•07•10
9:00 HRS.
GANADOR OCTAVOS

SEMIFINAL
C. DEL CABO 06•07•10 13:30 HRS.
GANADOR CUARTOS — GANADOR CUARTOS

GANADOR SEMIFINAL
FINAL
JOHANNESBURGO 11•07•10 13:30HRS.
GANADOR SEMIFINAL

SEMIFINAL
GANADOR CUARTOS — GANADOR CUARTOS

TERCER LUGAR
N. MANDELA 10•07•10 13:30HRS.
PERDEDOR SEMIFINAL — PERDEDOR SEMIFINAL

PRIMERO GRUPO E
DURBAN 28•06•10
SEGUNDO GRUPO F

PRIMERO GRUPO G
JOHANNESBURGO 28•06•10
SEGUNDO GRUPO H

GANADOR OCTAVOS
CUARTOS DE FINAL
N. MANDELA
02•07•10
9:00 HRS.
GANADOR OCTAVOS

PRIMERO GRUPO H
C. DEL CABO 29•06•10
SEGUNDO GRUPO G

PRIMERO GRUPO F
PRETORIA 29•06•10
SEGUNDO GRUPO E

GANADOR OCTAVOS
CUARTOS DE FINAL
JOHANNESBURGO
03•07•10
13:30 HRS.
GANADOR OCTAVOS

E — HOLANDA, JAPÓN, DINAMARCA, CAMERÚN

PARTIDO			FECHA	HORARIO	SEDE
HOLANDA	VS	DINAMARCA	14•06•10	6:30 HRS.	JOHANNESBURGO
JAPÓN	VS	CAMERÚN	14•06•10	9:00 HRS.	BLOEMFONTEIN
HOLANDA	VS	JAPÓN	19•06•10	9:00 HRS.	DURBAN
CAMERÚN	VS	DINAMARCA	19•06•10	13:30 HRS	PRETORIA
DINAMARCA	VS	JAPÓN	24•06•10	13:30 HRS.	RUSTENBURGO
CAMERÚN	VS	HOLANDA	24•06•10	13:30 HRS.	CIUDAD DEL CABO

F — ITALIA, NUEVA ZELANDA, PARAGUAY, ESLOVAQUIA

PARTIDO			FECHA	HORARIO	SEDE
ITALIA	VS	PARAGUAY	14•06•10	13:30 HRS.	CIUDAD DEL CABO
NVA. ZELANDA	VS	ESLOVAQUIA	15•06•10	6:30 HRS.	RUSTENBURGO
ESLOVAQUIA	VS	PARAGUAY	20•06•10	6:30 HRS.	BLOEMFONTEIN
ITALIA	VS	NVA. ZELANDA	20•06•10	9:00 HRS.	NELSPRUIT
ESLOVAQUIA	VS	ITALIA	24•06•10	9:00 HRS.	JOHANNESBURGO
PARAGUAY	VS	NVA. ZELANDA	24•06•10	9:00 HRS.	POLOKWANE

G — BRASIL, COSTA DE MARFIL, COREA DEL NORTE, PORTUGAL

PARTIDO			FECHA	HORARIO	SEDE
C. DE MARFIL	VS	PORTUGAL	15•06•10	9:00 HRS.	N. MANDELA/P. ELIZABETH
BRASIL	VS	C. DEL NORTE.	15•06•10	13:30 HRS.	JOHANNESBURGO
BRASIL	VS	C. DE MARFIL	20•06•10	13:30 HRS.	JOHANNESBURGO
PORTUGAL	VS	C. DEL NORTE	21•06•10	6:30 HRS.	CIUDAD DEL CABO
PORTUGAL	VS	BRASIL	25•06•10	9:00 HRS.	DURBAN
C. DEL NORTE	VS	C. DE MARFIL	25•06•10	9:00 HRS.	NELSPRUIT

H — ESPAÑA, HONDURAS, SUIZA, CHILE

PARTIDO			FECHA	HORARIO	SEDE
HONDURAS	VS	CHILE	16•06•10	6:30 HRS.	NELSPRUIT
ESPAÑA	VS	SUIZA	16•06•10	9:00 HRS.	DURBAN
CHILE	VS	SUIZA	21•06•10	9:00 HRS.	N. MANDELA/P. ELIZABETH
ESPAÑA	VS	HONDURAS	21•06•10	13:30 HRS.	JOHANNESBURGO
CHILE	VS	ESPAÑA	25•06•10	13:30 HRS.	PRETORIA
SUIZA	VS	HONDURAS	25•06•10	13:30 HRS.	BLOEMFONTEIN

DEPORTIVO BREVES



REGRESARÁ EN 2010

Michael Schumacher podría regresar a la Fórmula 1 este año. El 7 veces campeón del mundo dejó la puerta abierta a su retorno al ganar el Desafío de las Estrellas de kart.



ANA GUEVARA, LA PELÍCULA

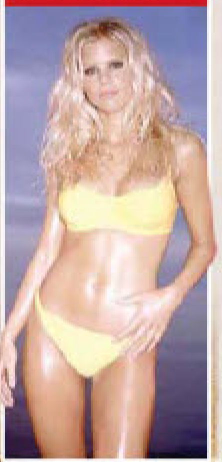
En una mezcla de documental y ficción, Ana Guevara realizará un filme sobre su vida y logros deportivos. Ya está en pláticas con algunos directores y productores.

POR JUGAR AL GOLF(O)

Luego de la "madrina" que le propinó su mujer oficial, Elin Nordegren, por cacharlo en una de sus infidelidades, se ha dado a conocer que el golfista Tiger Woods tenía en su harem a, por lo menos, nueve amantes. ¡Qué suerte tienen los feos! Por lo pronto, éstas son algunas de las mujeres que se le conocen al moreno, quien después del escándalo ha quedado como un "gatito".

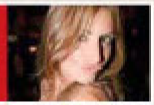
LA ESPOSA

ELIN NORDEGREN
EDAD: 29 AÑOS.
LA MODELO SUIZA SE CASÓ CON ÉL EN OCTUBRE DE 2004 Y HOY TIENEN DOS NIÑOS: SAM ALEXIS Y CHARLIE AXEL.

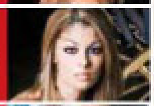


¿LAS OTRAS?

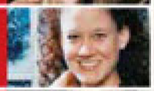
RACHEL UCHITEL
EDAD: 33 AÑOS.
ES FAMOSA EN "LA GRAN MANZANA" POR ORGANIZAR EVENTOS SOCIALES PARA LAS ESTRELLAS Y POR SER MANAGER DE CLUBES NOCTURNOS.



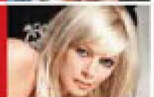
JAIMEE GRUBBS
EDAD: 24 AÑOS.
ES IDENTIFICADA COMO LA MUJER QUE REVELÓ MENSAJES ÍNTIMOS DEL GOLFISTA. "VOY A DESNUDARTE", ES UNO DE LOS SMS QUE MANDÓ.



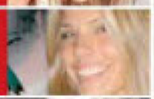
MINDY LAWTON
EDAD: 33 AÑOS.
VISITÓ VARIAS VECES LA CASA DEL JUGADOR EN AUSENCIA DE ELIN.



HOLLY SAMPSON
EDAD: 36 AÑOS.
LA ESTRELLA PORNO CONTÓ SU HISTORIA AMOROSA CON EL DEPORTISTA EN EL TABLOIDE BRITÁNICO *THE SUN*.



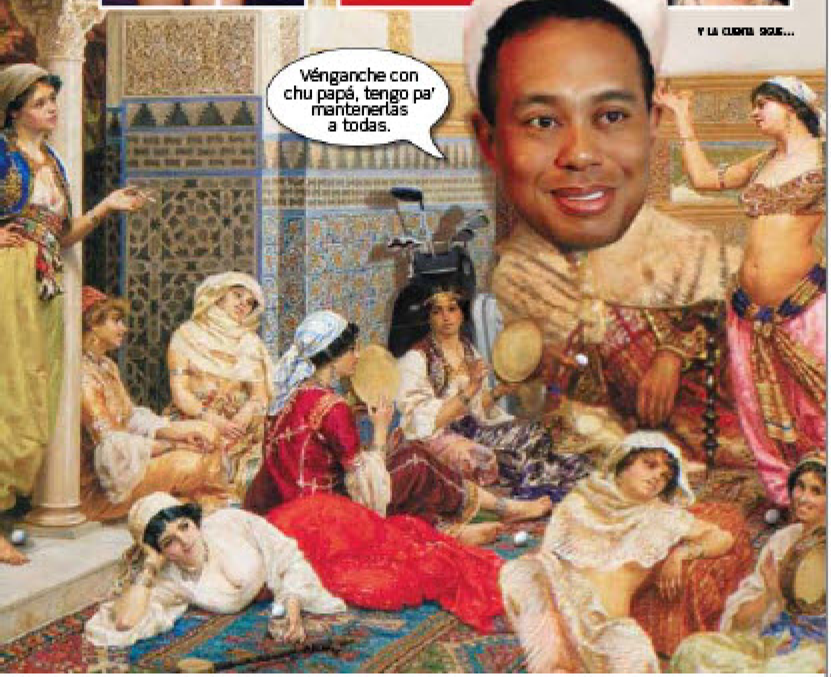
CORI RIST
EDAD: 34 AÑOS.
ES MADRE DIVORCIADA Y CONOCIÓ A WOODS EN UN CLUB EL AÑO PASADO.



JAMIE JUNGER
EDAD: 26 AÑOS.
TUVO UN AFFAIR DE 18 MESES CON EL "TIGRE".



Y LA CUENTA SIGUE...





VUELTA AL PUNTO G

Por Rocco

¿Qué te propones para este inicio de año?

Conviértete en una bomba sexual en este 2010. Cambia la lista clásica de propósitos "de hueva" por algo más excitante. Incluye tener mucho sexo, ligar, conocer viejas, innovar. Ya si planeas hacer algo de ejercicio y comer bien, pues adelante.

+ **Hazlo más veces.** Aumenta la frecuencia de tus relaciones sexuales: Más veces a la semana y por relación.
+ **Descubre los juguetes sexuales.** Aunque no lo creas, pueden reactivar tu vida sexual y hacerte alcanzar cotas de placer increíbles. No tengas prejuicios, sólo son dos personas adultas buscando nuevas formas de experimentar el placer.
+ **Viajes sexuales.** Aviéntate unas escapadas sexuales. Escoge con tu vieja un hotel perdido con jacuzzi en la habitación y enciérrense para "hacer el amor". Sin teléfono, sin prisas, sólo ella y tú... y todos los "extras" que se les ocurra.
+ **Vuélvete loco.** Deja de ser aburrido y responsable. Detén el coche cuando vayas de viaje o en la calle, ¡y tómala en ese momento! Atácala en el estacionamiento o en el baño de un bar, es decir, no contengas tus deseos sexuales.
+ **Cumple tu fantasía sexual.** ¿Tienes en mente algo sexual que hayas querido muchas veces y que aún no has hecho? Realízalo, quizá sólo te frenaban la vergüenza o ciertos prejuicios, ¡déjalos atrás!
+ **Provoca más de un orgasmo.** Es más fácil de lo que crees, de hecho, el cuerpo de la mujer está preparado para ser multiorgásmico. Es sólo cuestión de práctica: Cuando llegue al clímax, sigue estimulándola.

Éstas son algunas ideas, haz tu propia lista y diviértete este año con tus amiguitas, ¡y que todos tus deseos se cumplan!



MARION JONES AL BASQUET

La ex mejor velocista del mundo, involucrada en un escándalo de dopaje, probará suerte en la WNBA, liga de basquetbol profesional femenino de USA.



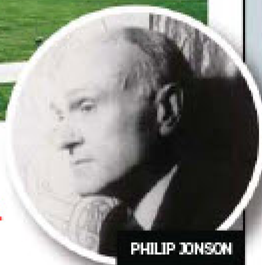
PACQUIAO ¡A LA POLACA!

Manny Pacquiao no se rinde y ya presentó en Filipinas su candidatura para entrar al Congreso de su nación. En 2007 perdió al postularse. ¿Lo logrará esta vez?

Escribe todas tus dudas al correo: **contestadora_h@notmusa.com.mx**



CATEDRAL DE CRISTAL (GARDEN GROVE, CALIFORNIA)

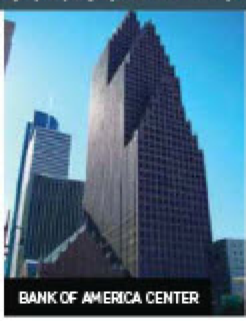


PHILIP JONSON

P R ¿QUIÉN FUE EL PRIMER ARQUITECTO EN RECIBIR EL PREMIO PRITZKER?

El arquitecto estadounidense Philip Jonson (1906-2005), quien recibió por primera vez en la historia este premio (el equivalente al Nobel, pero en materia de arquitectura) en 1979. El trofeo se entrega anualmente a un arquitecto de cualquier país, cuyo trabajo y talento hayan contribuido en el crecimiento de la humanidad y cuyas construcciones sean funcionales y de calidad total. El galardón fue fundado por Jay A. Pritzker (1922-1999) y su esposa Cindy Pritzker. En la actualidad, la Fundación Hyatt (empresa que otorga el reconocimiento) está encabezada por Thomas J. Pritzker, quien dice: "Vivimos en un mundo lleno de rascacielos, edificios creados por leyendas arquitectónicas, el reconocimiento más importante se hace con este premio".

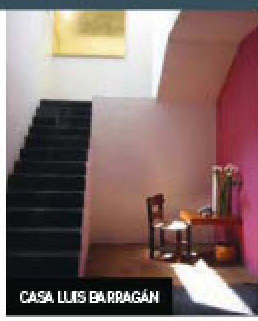
CURIOSIDADES



BANK OF AMERICA CENTER

ALGUNAS OBRAS REPRESENTATIVAS DE PHILIP JONSON:

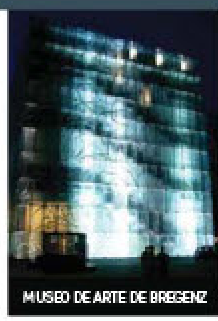
- EDIFICIO SEAGRAM, EN NUEVA YORK
- BANK OF AMERICA CENTER, EN HOUSTON
- TORRE INTERNATIONAL PLACE, EN BOSTON
- CENTRO CULTURAL DEL CONDADO DE DADE, EN MIAMI
- CATEDRAL DE CRISTAL, EN GARDEN GROVE, CALIFORNIA



CASA LUIS BARRAGÁN

EN 1980, EL MEXICANO LUIS BARRAGÁN MORFÍN (1902 - 1988) SE CONVIRTIÓ EN EL SEGUNDO ARQUITECTO EN SER RECONOCIDO POR EL GALARDÓN PRITZKER.

- CASA GILARDI, EN TACUBAYA, MÉXICO, D.F.
- FARO DEL COMERCIO, EN LA MACROPLAZA DE MONTERREY, N.L.
- FUENTE DE LOS AMANTES, EN ATIZAPÁN, ESTADO DE MÉXICO



MUSEO DE ARTE DE BREGENZ

EL ARQUITECTO SUIZO PETER ZUMTHOR RECIBIÓ EN 2009 EL TROFEO PRITZKER:

- LA FACHADA DEL MUSEO DE ARTE DE BREGENZ, EN AUSTRIA
- LA VILLA EN KÜSSNACHT AM ZÜRICHSEE, EN SUIZA
- EL EDIFICIO CON RESTOS ARQUEOLÓGICOS ROMANOS UBICADO EN SUIZA





P R ¿CUÁL ES EL ORIGEN DEL COBRO DE IMPUESTOS?

Las primeras civilizaciones de Mesopotamia tenían reglamentados sus pagos. El Código de Hammurabi, una colección de leyes organizadas por el rey Hammurabi de Babilonia, indica que en el año 3800 a. C. se realizaban censos para hacer un cálculo aproximado de los futuros ingresos, proporcionados por los impuestos que la administración pública emplearía para prestar determinados servicios a la población.



¿POR QUÉ SE LE CONOCE A NUEVA YORK COMO “LA GRAN MANZANA”?

Kenneth T. Jackson, autor de *The Encyclopaedia of New York City*, revela que el sobrenombre tiene varios orígenes. En primera instancia fue llamada así después de la Gran Depresión (crisis económica mundial de 1929) y los financieros que perdieron su dinero se trasladaron de los suburbios de la isla a unos departamentos de las calles de Nueva York; pronto se corrió el rumor de que los antiguos adinerados habían llenado las manzanas (bloques de edificios) de la isla, por lo que en tono de sarcasmo comenzaron a llamarla “La Gran Manzana”. Otra de las versiones apunta hacia los músicos de jazz de la década de 1920, quienes tras lograr presentarse en un escenario de Nueva York expresaban metafóricamente la frase: “Comerse La Gran Manzana”.

¿QUÉ ES LA ORQUIALGIA?

Es un dolor testicular. El doctor Sergio Moreno señala: “La molestia se presenta en la región escrotal o en los testículos (uno o ambos); entre las múltiples causas está la orquitis (inflamaciones o infecciones del testículo), varicocele (dilatación de las venas de los testículos), hidrocele (acumulación de líquido alrededor del testículo), la torsión y los tumores testiculares o una postoperación en el área”. Otros signos que pueden presentarse son el aumento de volumen en la región escrotal, la palpación del testículo de consistencia dura o pétrea, enrojecimiento o supuración de la piel del escroto y elevación de los testículos. La orquialgia se puede presentar tras un golpe en los testículos y padecerlo dependerá de la molestia que se produzca en el paciente. De acuerdo con el tipo de dolor se referirá el tratamiento a tomar. El médico menciona al respecto: “Si se relaciona con una infección del testículo, habrá que realizar una ecotomografía (examen que consiste en obtener imágenes del cuerpo). Asimismo, se deben plantear cambios de hábitos, como utilizar ropa interior adecuada, moderar el uso de la bicicleta y evitar conducir o estar sentado por periodos largos”. Finalmente el especialista advirtió que también es importante la ingesta de algunos medicamentos de tipo analgésico.





SAÚL MENDOZA, ATLETA MEXICANO CON MÁS DE 200 VICTORIAS EN PRUEBAS DE VELOCIDAD

¿CUÁNDO INICIARON LOS JUEGOS PARAOLÍMPICOS?

En 1960, la sede fue en Roma y participaron 400 atletas de 23 países. Hubo un antecedente celebrado en 1952, en Mandeville, Gran Bretaña, donde 130 atletas (ex combatientes de la Segunda Guerra Mundial) iniciaron estas competencias. En 1989 se formó el Comité Paraolímpico Internacional. Su logotipo es un emblema con tres colores: Verde, rojo y azul, que simboliza la mente, el cuerpo y el espíritu.

Por Gianfranco De Cesco gdecesco@notmusa.com.mx





FORD FOC

EL NUEVO MODELO 2010

Pude manejar el Nuevo Focus RS y resulta increíble la cantidad de miradas que este deportivo logra atraer. Será el color (muy llamativo) o el simple hecho de que es la versión *sport* de un apreciado auto comercial, pero resultó ser un foco de atención difícilmente igualable. Los interiores, rines y asientos del mismo color de la carrocería, son elementos que están hechos para transformar un vehículo común y corriente en algo extraordinario. El punto más importante del RS es que su diseño agresivo refleja su carácter al momento de manejarlo. Con un motor turboalimentado de 2,500 Cc de cinco cilindros, el Focus RS desarrolla 305 caballos de fuerza que, montados arriba de un chasis de 1,400 kg, logran sacar chispas desde el arranque. Lamentablemente, la tracción es delantera y se advierte el efecto del torque en el volante, que debe tomarse con firmeza para no perder el control en los arranques más sostenidos. Aparte de este detalle, el coche se maneja con una estabilidad perfecta tanto en las curvas como en las frenadas. Las suspensiones son rígidas y esto te hace sufrir un poco en los desniveles o pequeños baches, que son el "talón de Aquiles" del RS. Podemos llamar al Focus RS un deportivo de verdad y bien hecho. Los ingenieros de Ford dicen que puede rebasar tranquilamente los 260 km/h, un dato que avalo incondicionalmente, pero que su servidor, lamentablemente, no pudo comprobar. ¡Será para la próxima!







US RS



FICHA TÉCNICA

Motor: 2,500 Cc turboalimentado.
No. de cilindros: Cinco.
Potencia: 305 bhp a 6,500 rpm.
Torque: 324 Lb/pie a 2,300-4,500 rpm.
Velocidad máxima: 260 km/h.
Aceleración: De 0 a 100 km/h en 5.9 segundos.
Precio: 450 mil 600 pesos.



EL EXPERTO: GIANFRANCO DECESCO

Por Gianfranco De Cesco

Alfa Romeo es una empresa italiana fundada en 1910, en Milán.

ALFA ROMEO GIULIETTA



Para celebrar dignamente su primer centenario, la marca Alfa Romeo revivió un nombre histórico de más de 50 años: El Giulietta, el deportivo de bajo costo que logró superar la barrera de los 140 km/h. El nuevo Giulietta se inspira en el Alfa Romeo MiTo, pero con una línea más esbelta y armoniosa. Los planes de la firma italiana de arribar a México se hacen siempre en virtud de la alianza con el grupo Chrysler, lo que le permitirá utilizar la red de agencias existentes en nuestro país. Serán dos los motores disponibles a gasolina, ambos de cuatro cilindros, con una potencia de 120 y 170 caballos, respectivamente. Un regreso que los aficionados mexicanos de Alfa Romeo celebrarán con mucho entusiasmo.

FICHA TÉCNICA

Motor: 1,400 Cc turboalimentado.
No. de cilindros: Cuatro.
Potencia: 120 y 170 bhp.
Tracción: Delantera.
Transmisión: Manual de seis velocidades.
Lanzamiento: A mediados de 2010.

CARS NEWS CARS

PORSCHE 911 CHOCOLATE

Un deportivo no siempre gusta a todos, pero este Porsche 911 seguro tendrá un gran número de fans golosos. Una agencia Porsche en Holanda recubrió con 175 kg de chocolate un modelo 911 (que cuesta alrededor de millón y medio de pesos) con el objetivo de promocionar el auto. Se utilizó cacao clásico y un poco de chocolate blanco para resaltar los focos delanteros. Qué bueno es disponer de autos de chocolate con este corte, mientras nosotros tenemos que contentarnos con las millones de carcachas que invaden nuestras carreteras: Los "chocolates", viejos y contaminantes.



FORD FIESTA

Hace un mes se lanzó en el Autoshow de Los Ángeles el nuevo Ford Fiesta, que representa para la firma norteamericana su as bajo la manga para el 2010. Ésta resulta ser una gran noticia para México, si se considera que el Fiesta se venderá en todo el continente americano y será producido en la planta de Ford, de Cuautitlán, Estado de México, gracias a una inversión de más de mil millones de dólares en infraestructura. El Ford Fiesta presenta un diseño que lo aleja del clásico concepto de auto compacto y económico para acercarlo a un mediano deportivo, con un toque **de elegancia refinada. Los planes de Ford respecto al Fiesta son muy ambiciosos,** pues en EE.UU. se planea vender más de 500 mil unidades, suponiendo que en el futuro próximo se elevará la demanda de automóviles medianos con un consumo limitado de gasolina. Su comercialización en México será en el transcurso de este año (probablemente a finales) con un precio **base de alrededor de los 190 mil pesos.**



GASOLINA EN BOTELLA

En Indonesia es posible comprar la gasolina en botella de litro con la misma facilidad que nosotros adquirimos un envase de refresco. Como pueden ver en la foto, la gasolina es embotellada en la calle y vendida luego en los carritos que también despachan alimentos. Las razones de esta insólita forma de venta es el aumento progresivo de la gasolina en Indonesia, que generó una escasez de este líquido que se vende ahora en todas partes en pequeñas cantidades. Por lo menos existe una ventaja para los consumidores de Indonesia respecto a nosotros: Ellos sí están seguros de comprar litros de gasolina al 100%, aunque esto represente un alto costo en pérdidas para el gobierno.



Salma Hayek es la productora de la serie *Ugly Betty*, la versión gabacha de *Bety la fea*.



LIS VEGA MONUMENTAL

LA CUBANA POSEE DOS REDONDOS Y PERFECTOS ATRIBUTOS QUE LA HACEN SER UNA VERDADERA DELICIA DE CARNE Y HUESO.

LAS MÁS TETONAS

Aquí hay tetas enormes. Algunas modelos famosas poseen tamaños descomunales, sólo echa un vistazo.



WANDERS LOVER EXCELSA

YERED REPRESENTA A LAS MUJERES VOLUPTUOSAS DE MÉXICO Y AUNQUE SABEMOS QUE HAY OTRAS, TE INVITAMOS A QUE TE DELEITES CON ELLAS... BUENO, CON ELLA.



IVONNE SOTO APLAUSOS

ESTA MUJER NO PODÍA FALTAR EN NUESTRA SELECCIÓN PORQUE ES UNA DE LAS MEXICANAS MEJOR DOTADAS DE LA TELEVISIÓN. CON UNAS MEDIDAS DE 98-58-98, PUEDE PRESUMIR DE TENER UNO DE LOS MEJORES CUERPOS DEL ESPECTÁCULO.

Lucy Pinder nació el 20 de diciembre de 1983, en Inglaterra.



SALMA HAYEK ¡ENORMES!

LA ACTRIZ VERACRUZANA SIEMPRE HA DESTACADO POR SU BELLEZA, PERO A PARTIR DE SU EMBARAZO TAMBIÉN LO HA HECHO POR LAS IMPRESIONANTES TETAS QUE POSEE. SIMPLEMENTE... NOS QUEDAMOS SIN PALABRAS.



LUCY PINDER UNA DIOSA

DOTADA DE UNOS EXUBERANTES Y DELICIOSOS SENOS NATURALES, LUCY ES UNA DIOSA QUE MERECE MENCIÓN HONORÍFICA POR TAN HERMOSAS TETAS.



KEELEY HAZELL ARDIENTE

PARECE QUE TODAS LA BRITÁNICAS HAN SIDO AGRACIADAS CON DESCOMUNALES TETAS, PORQUE KEELEY NO ES LA EXCEPCIÓN Y, EN VERDAD, ¡ES ARDIENTE!

Por **Luz Carmen Meraz** lmeraz@notmusa.com.mx

SKEL

Deporte olímpico de inverno que comprende el deslizamiento en trineo sobre hielo a altas velocidades.

HISTORIA

El skeleton es una adaptación del cresta, un deporte de deslizamiento que apareció en Suiza en el año de 1892. Junto con el bobsleigh y el luge, es una de las tres modalidades de descenso sobre trineo, ya sea en una pendiente inclinada o en área plana. Se cuenta que en St. Moritz, Suiza, un inglés llamado Child Introdujo un trineo de metal cuya forma recordaba a un esqueleto humano, de ahí el nombre. Su práctica comenzó en el Club Konigsee, en Alemania, donde se encuentra la pista más antigua. El skeleton se volvió popular hasta los años 50 y 60. Hoy, más de 20 países participan en campeonatos mundiales. Las carreras de mujeres se incluyeron en 1996. El skeleton hizo su debut en los Juegos de Invierno 2002 en Salt Lake City.

CÓMO SE ORGANIZA UNA COMPETENCIA

El orden de salida de los competidores se fija al azar. Cuando se recibe la señal de salida, la luz roja se apaga y la luz verde se enciende. El reloj comienza a correr en el momento que la parte frontal del trineo skeleton pasa por las celdas de salida. Los primeros competidores en utilizar la rampa tienen ventaja, pues llegan a alcanzar velocidades de hasta 135 km/h.

TÉCNICA

1. SALIDA
   TIENE QUE SER EXPLOSIVA PARA ALCANZAR UNA VELOCIDAD ALTA EN EL MENOR TIEMPO. EL COMPETIDOR SE COLOCA EN LOS BLOQUES INICIALES, TOMA EL TRINEO DE LAS ORILLAS Y CORRE LO MÁS RÁPIDO QUE PUEDA PARA LOGRAR IMPULSO.
2. CARGA
   UNA VEZ CONSEGUIDA LA VELOCIDAD EN LOS PRIMEROS 50 M, EL PILOTO SE COLOCA EN EL TRINEO PROCURANDO QUE SU POSICIÓN SEA LO MÁS PLANA, ESTIRADA Y PEGADA AL SKELETON PARA HACERLA MÁS AERODINÁMICA. EL MOVIMIENTO PARA ASCENDER AL TRINEO DEBE SER PRECISO, DE LO CONTRARIO SE CORRE EL RIESGO DE PERDER EL BALANCE.
3. POSICIÓN DE DESCENSO
   SE BUSCA UNA POSTURA ADECUADA PARA MANEJAR LOS MANUBRIOS.
4. CONTROL DEL SKELETON
   UNA CARACTERÍSTICA IMPORTANTE ES QUE NO EXISTE UN VOLANTE O TIMÓN PARA AFRONTAR LAS CURVAS, SINO QUE EL PROPIO RESBALADOR CARGA SU PESO HACIA UN LADO U OTRO, SEGÚN LA DIRECCIÓN QUE DEBA TOMAR EL TRINEO.



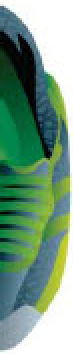
PERFIL DEL ATLETA

- DEBE POSEER PIERNAS FUERTES Y ESTAR PREPARADO PARA DAR EL EMPUJE MÁXIMO EN UN PERIODO DE TIEMPO CORTO.
- LA RELAJACIÓN ES ESENCIAL PARA VISUALIZAR Y PREVER EL RECORRIDO, LA PISTA Y EL DESCENSO ANTES DE QUE COMIENCE LA CARRERA.
- EN CURVAS AGUDAS, EL ATLETA ESTÁ SUJETO A UNA FUERZA DE CENTRIFUGACIÓN EQUIVALENTE A 4 G (4 VECES SU PESO O MÁS) EN FRACCIÓN DE SEGUNDOS. ¡IMPRESIONANTE!



ILUSTRACIÓN GUILLERMO PIÑA

ETN



EQUIPO

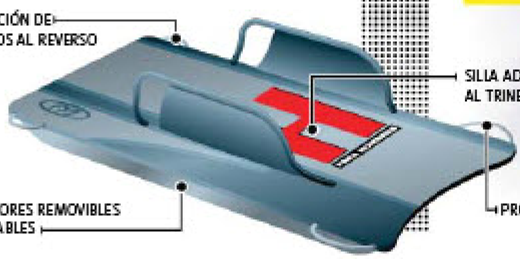
Los participantes requieren un traje con protectores en los codos, aunque algunos atletas resguardan otras partes del cuerpo que están expuestas a golpes. El trineo está diseñado para ser absorbente y resistente a los impactos.

SKELETON

ESTÁ ELABORADO CON FIBRA DE VIDRIO. EL PESO DEL PARTICIPANTE Y EL SKELETON NO DEBE SUPERAR LOS 115 KG PARA HOMBRES Y LOS 92 KG PARA MUJERES. SI EL PESO ES MAYOR, EL TRINEO NO DEBE EXCEDER LA CARGA MÍNIMA.



HOMBRES: MIN. 33 KG – MAX. 43 KG
MUJERES: MIN. 29 KG – MAX. 35 KG



PISTAS

SON FABRICADAS DE CONCRETO Y CUBIERTAS POR UNA CAPA DE HIELO ARTIFICIAL. COMO REGLA GENERAL, TIENEN UNAS MEDIDAS DE 1,500 M DE LARGO POR 1.4 M DE ANCHO. EL ÁNGULO DE INCLINACIÓN DE LA PENDIENTE DURANTE EL RECORRIDO VA DE 8 A 15%.



OFICIALES

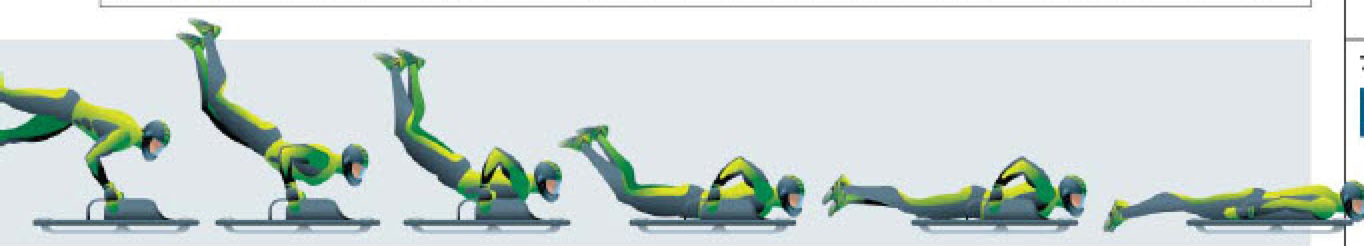
DIRECTOR DE CARRERA
SE ASEGURA DE QUE LA COMPETENCIA SE REALICE CON UN DESLIZAMIENTO SUAVE Y SIN CONTRATIEMPOS EN LA PISTA, LA CUAL INSPECCIONA MINUCIOSAMENTE PARA EVITAR FALLAS DURANTE EL RECORRIDO.

DELEGADO TÉCNICO
VIGILA EL EQUIPO Y EL SKELETON DEL PARTICIPANTE EN LA LÍNEA DE SALIDA. SI ES NECESARIO, PIDE ASESORÍA A ALGÚN OTRO MIEMBRO DEL JURADO EN LAS DECISIONES.

JURADO
LE REPORTA A UN PRESIDENTE SUS OBSERVACIONES Y ESTÁ COMPUESTO POR 4 Ó 6 MIEMBROS QUE VIGILAN DETALLADAMENTE EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA. MONITOREAN LA TEMPERATURA DE LOS PARTICIPANTES AL INICIO Y EL PESO DEL SKELETON AL FINAL DE LA CARRERA. EL PRESIDENTE SE ASEGURA DE QUE LAS REGLAS SEAN APLICADAS, SUPERVISA EL SORTEO, TOMA DECISIONES SOBRE EL CLIMA Y ATIENDE TODAS LAS PROTESTAS.

ENCARGADO DEL CRONÓMETRO
SE SITÚA EN LA TORRE DE CONTROL, DONDE MIDE EL TIEMPO DE CADA DESLIZADOR CON LA AYUDA DE UNA COMPUTADORA QUE TRANSMITE CADA RÉCORD A TRAVÉS DE CELDAS FOTOELÉCTRICAS, LAS CUALES SON INSTALADAS AL PRINCIPIO DE LA COMPETENCIA EN PUNTOS ESTRATÉGICOS DE LA PISTA Y AL FINAL. LOS TIEMPOS SON EXHIBIDOS AL PÚBLICO A TRAVÉS DE PANTALLAS GIGANTES. DIVERSAS CÁMARAS SON COLOCADAS ALREDEDOR DE LA PISTA.

TEMPERATURA DE LOS CORREDORES
DEBIDO A QUE UNA TEMPERATURA ELEVADA REPRESENTA UNA VENTAJA PARA LOS CORREDORES, ÉSTA SE VIGILA ANTES DE LA CARRERA Y NO DEBE EXCEDER LOS 4° C EN EL SKELETON; DE ESTA MANERA, SE TOMA 30 MINUTOS ANTES DEL ARRANQUE. LA TEMPERATURA DEL AIRE, LOS RESULTADOS DEL CORREDOR Y LAS MEDIDAS DEL HIELO SON COLOCADOS EN EL PIZARRÓN. EL PÚBLICO SIGUE LA CARRERA COMPLETA POR TV CERRADA.



VISUAL IMPACTO



ESPECTÁCULO MAJESTUOSO

MANITOBA, CANADÁ . NOVIEMBRE 2009

Un hombre contempla uno de los espectáculos más impresionantes y extraños de la naturaleza: La aurora boreal. Esta imagen forma parte de la selección de las mejores fotografías del año de la agencia Corbis y fue tomada en un lago congelado en la provincia de Manitoba, en Canadá. Este fenómeno se produce cuando una eyección de masa solar choca con los polos; se da entre octubre y marzo.

FOTO FRANK LUKASSECK, CORBIS





TENACIDAD EJEMPLAR

BANGALORE, INDIA. DICIEMBRE 2009

El nadador chino Xuqing Jin, entra a la alberca para completar la prueba de relevos de 400 m libres durante las Competencias Especiales para Atletas Amputados y en Silla de Ruedas (International Wheelchair and Amputee Sports, IWAS), que reunieron a más de 800 deportistas de 43 países en Bangalore, India. Los participantes son verdaderos ejemplos de tenacidad y fortaleza mental.

FOTO DIBYANGSHU SARKAR / AFP / GETTY IMAGES







MARABÚES PEPENADORES

GUWAHATI, INDIA. DICIEMBRE 2009

Pepenadores buscan entre la basura artículos y objetos que se puedan reciclar para venderlos a las empresas dedicadas a este propósito. El problema de los tiraderos de basura es un fenómeno mundial y una de las principales cuestiones abordadas en la pasada cumbre sobre el cambio climático en Copenhagen, Dinamarca.

FOTO AFP PHOTO / BIJU BORO

ÉCHALE LOS KILOS

Por Lalo Pérez rivera

AGRADECEMOS A MARTÍ PEDREGAL POR LAS FACILIDADES OTORGADAS PARA LA REALIZACIÓN DE ESTE ARTÍCULO.

Si tu propósito de Año Nuevo es hacer ejercicio para verte y sentirte mejor, ¡enhorabuena! Pon atención a estos artículos que necesitarás para trabajar. ¡Empieza ya!

1



2







3



4



5



1. CASCO PARA CICLISMO DE RUDY ACTYUM. PRECIO $2,649.
2. RELOJ POLAR QUE INCLUYE MONITOR PARA PULSO Y SENSOR DE VELOCIDAD Y DISTANCIA. PRECIO $4,599.
3. CHAMARRA PARA CICLISMO DE PEARL IZUMI. PRECIO $1,249.
4. MUÑEQUERA DE PUMA. PRECIO $249.
5. TENIS PARA CORRER DE L. BROOKS. PRECIO $1,399.
6. SHORT F50 DE ADIDAS. PRECIO $699.
7. SUDADERA F50 DE ADIDAS. PRECIO $999.
8. LENTES EKYNOX SX. PRECIO $2,699.
9. GUANTES PARA CICLISMO PEARL IZUMI. PRECIO $489.
10. CAMISETA TÉRMICA Y CHAMARRA DE NIKE. PRECIO $799 (PLAYERA) Y $1,149.
11. TENIS RACER IAMAI DE PUMA. PRECIO $1,399.
12. CINTURÓN DE HIDRATACIÓN DE FUEL BELT. PRECIO $529.
13. SI DE VERDAD TE QUIERES LUCIR, RELOJ HUBLOT BIG BANG KING. PRECIO NO DISPONIBLE.
14. CAMISETA DRY FIT DE NIKE. PRECIO $499.





Por Luz Carmen Meraz lmeraz@notmusa.com.mx



ACTUA

Para que este 2010 sea mejor que el año anterior, equípate con la mejor tecnología. Aquí te damos algunos ejemplos. Eso sí, recuerda estar siempre al día para iniciar con el pie derecho. No te quedes atrás, debes modernizarte.

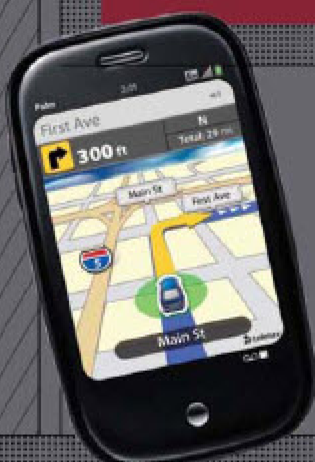
TELEVISIÓN SIN BORDES

- TECNOLOGÍA DEL FUTURO CON UN INCREÍBLE DISEÑO, ESO ES LA LG BORDERLESS, UNA PANTALLA PLANA QUE REVOLUCIONARÁ EL MERCADO PORQUE, SIMPLEMENTE, ¡NO TIENE BORDES!
- BORDERLESS CUENTA CON LG TRUMOTION 120 HZ, LA MEJOR RESOLUCIÓN PARA OBTENER IMÁGENES NÍTIDAS EN MOVIMIENTO.
- AHORRA 70% DE ENERGÍA GRACIAS A SU SENSOR INTELIGENTE QUE AJUSTA LA PANTALLA A LA LUZ AMBIENTAL.
- INCREÍBLE SONIDO CON BOCINAS OCULTAS, LO QUE LA HACE ULTRA DELGADA.
- VIENE EN DOS MODELOS: SL80 LCD TV Y SL90 LED TV, AMBAS DISPONIBLES EN 42 Y 47 PULGADAS. ¡YA ESTÁ A LA VENTA!



CELULAR PARA MANDAR MENSAJES

- EL MOTO HINT QA30 OFRECE A LOS CONSUMIDORES DISTINTAS MANERAS DE PERMANECER EN CONTACTO CON SUS CÍRCULOS SOCIALES.
- DISEÑO SLIDER, CON TECLADO QWERTY, LO CUAL PERMITE QUE TANTO LA MENSAJERÍA COMO LA NAVEGACIÓN WEB SEA MÁS FÁCIL.
- AGRUPA MENSAJES DE TEXTO COMO SI FUERA MENSAJERÍA INSTANTÁNEA, COMBINÁNDOLA CON ACCESO A CORREO ELECTRÓNICO.
- SU CONECTIVIDAD ES DE ALTA VELOCIDAD, CONTIENE TEXTO PREDICTIVO Y FUNCIONES DE ACCESO RÁPIDO A INTERNET (PRONÓSTICO DEL TIEMPO, COTIZACIÓN DE LA BOLSA DE VALORES, ETC.).
- SE ENCUENTRA DISPONIBLE EN MÉXICO SÓLO CON IUSACELL. ¡CON ACCESO DIRECTO AL FACEBOOK!



PALM PRE, ¡LLEGÓ A MÉXICO!

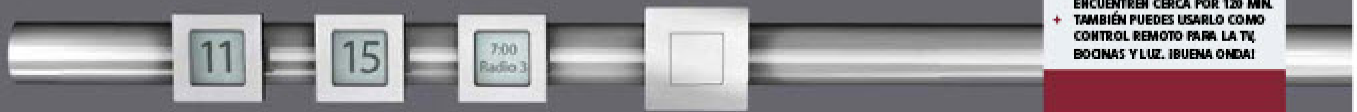
- LLEGA EL PALM PRE, CON SOFTWARE WEBOS PARA UN ACCESO VELOZ A INTERNET.
- POSEE GPS, PANTALLA TÁCTIL DE 3.1 PULGADAS CON COLORES DE 24 BITS Y RESOLUCIÓN DE 320 X 480 EN UNA PANTALLA HVGA, TECLADO QWERTY DESLIZABLE, CORREO CON SOPORTE PARA SERVIDORES CORPORATIVOS (MICROSOFT EXCHANGE 2) Y MAIL PERSONAL.
- NAVEGADOR DE ALTO DESEMPEÑO Y WI-FI.
- EXCELENTE DESEMPEÑO DE MULTIMEDIA, CÁMARA DE 3 MP, FLASH LED Y PROFUNDIDAD EXTENDIDA DE CAMPO.
- MEMORIA INTERNA DE 8 GB.
- MIDE 59.57 X 100.53 MM.
- DISPONIBLE EN TELCEL.



VIGILA DESDE TU PALM

- SMART GUARD, DE SMART CONTROL, ES UN KIT DE VIDEOVIGILANCIA CUYO BENEFICIO ES MONITOREAR LO QUE SUCEDE EN TU CASA DESDE CUALQUIER LUGAR A TRAVÉS DE UN IPHONE, PDA, LAPTOP O BLACKBERRY.
- EL SISTEMA TE PROPORCIONA GRABACIÓN DE CUATRO CÁMARAS POR SITIO, SOFTWARE DE MONITOREO LOCAL Y REMOTO PARA VER MUCHOS LUGARES A LA VEZ.
- VE LO QUE TE INTERESA A TRAVÉS DE INTERNET.
- GRABACIÓN PERSONALIZADA POR TIEMPO, DETECCIÓN DE MOVIMIENTOS Y EVENTOS. EL KIT INCLUYE DOS CÁMARAS TIPO BALA A COLOR, GRABADOR DIGITAL USB Y ACCESORIOS DE MONTAJE PARA INSTALARLO DONDE QUIERAS.

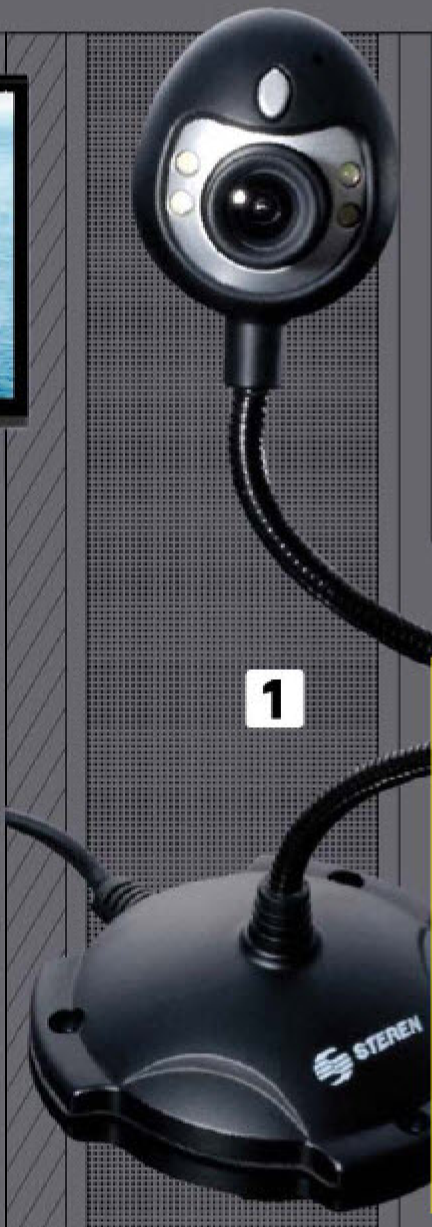
¡...LÍZATE!



DESPERTADOR FASHION

- SI CREÍAS QUE LOS DESPERTADORES ESTABAN EN DESUSO, TE EQUIVOCASTE, PORQUE CON EL BEOTIME, DE BANG&OLUFSEN, TE VERÁS COOL.
- INCLUYE UN MECANISMO SENSIBLE AL TACTO QUE ALUMBRA EL DISPLAY CON UN SIMPLE TOQUE.
- TIENE UN MECANISMO LLAMADO *SLEEP-TIMER* CON EL QUE PUEDES PONER EN FUNCIÓN DE *STAND BY* TODOS LOS APARATOS B&O QUE SE ENCUENTREN CERCA POR 120 MIN.
- TAMBIÉN PUEDES USARLO COMO CONTROL REMOTO PARA LA TV, BOCINAS Y LUZ. ¡BUENA ONDA!





TIP INFORMÁTICO

¿QUÉ TARJETA DE MEMORIA TE CONVIENE?
Para que tu equipo celular o fotográfico funcione correctamente, es importante que dispongas de una buena memoria. SanDisk, líder mundial en el ramo, nos pasó algunos tips para tu celular que te pueden ser de mucha utilidad. ¡Échale ojo!

SMARTPHONE
Si tienes un BlackBerry, Palm, iPhone o teléfono inteligente, requieres una capacidad grande para el desempeño correcto de transferencia de archivos entre oficina y teléfono celular. Para transformar tu Smartphone en una computadora de bolsillo, necesitas una capacidad mínima de 16 GB, así harás que funcione a la perfección.

ENTRETENIMIENTO
Con un enfoque dirigido a la conexión a redes sociales, mensajería, juegos, música, foto, videos y funciones multimedia. Para un teléfono de esta naturaleza, compra una tarjeta de 8 ó 16 GB, ya que podrás almacenar todo tu contenido sin que tu celular se ponga leeeeento. Prefiere las memorias flash para trabajar más rápido. Y descárgalo de vez en cuando. ¡Mueve contenido!

BÁSICO
Si sólo necesitas comunicarte por teléfono y compartir fotos o música, una memoria de 2 ó 4 GB será suficiente y no desperdiciarás nada.

TRIVIA

1. **WEBCAM USB COM-117, DE STEREN**
   CON ACTIVACIÓN DE LUZ Y BOTÓN PARA TOMAR FOTOGRAFÍAS, RECOMENDABLE PARA LOS DÍAS DE CHAT. PARA GANÁRTELO, CUÉNTANOS UNA EXPERIENCIA INTENSA CON TU WEBCAM.
2. **TECLADO MEDIA CENTER, DE PERFECT CHOICE**
   CONTROLA TODAS LAS OPCIONES DE ENTRETENIMIENTO DE TU PC CON EL ÚNICO TECLADO CON SCROLL Y TOUCHPAD DE 400 DPI INTEGRADOS. ¡SÓLO PÍDELO! SÉ EL MAIL 55.
3. **USB 8 GB JUMP DRIVE RETRAX, DE LEXAR (2 DISPONIBLES)**
   POSEE UN MECANISMO RESISTENTE Y RETRÁCTIL QUE PROTEGE LOS DATOS QUE EN ELLA SE ALMACENAN. SE LA LLEVARÁN LOS MAILS 10 Y 25 QUE LA SOLICITEN Y NOS DIGAN DE DÓNDE ES ORIGINARIA ESTA MARCA.
4. **MEMORIA EXTREME III COMPACT FLASH DE 16 GB, DE SANDISK**
   IDEAL PARA FOTOS EN CONDICIONES ATMOSFÉRICAS DURAS. SOLICÍTALA POR E-MAIL RESPONDIENDO LAS CUALIDADES QUE TE OFRECE ESTA MEMORIA. ¡EL PRIMERO GANA!

ESCRIBE TODAS TUS RESPUESTAS A TRIVIAS_H@HOTMUSA.COM.MX E INDÍCANOS EN EL *SUBJECT* EL PRODUCTO POR EL QUE PARTICIPAS.

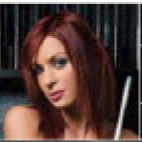






LINKS DEL MES

www.hparahombres.blogspot.com
No olvides visitar a la comunidad **H** en Internet. Encuentra fotos exclusivas, convocatorias, premios y muchas otras sorpresas más. ¡Métete y hazte miembro!





LENCERÍA DE ODISEA, LEONISA, OYSHO Y PARRALLA.
PRENDAS DE PLAISIR Y JAIME HEMSANI.
SOMBREROS DE DOCE.CERO.TRES.COM.MX.
ZAPATOS DE BEBE Y HOTWALK.

FOTO GUDINNI
MAQUILLAJE Y PEINADO ÁLEX MÉNDEZ
MODA LALO PÉREZRIVERA
PRODUCCIÓN JORGE CHABLE

HANA BARCAL

TIRANDO A MATAR

Espectacular es una palabra que nos queda corta para describir a esta austriaca. Este mes, la promesa es la fantasía de muchos y la realidad de unas páginas en las que no cualquiera aparece, las nuestras.

Esta belleza estudió la universidad para convertirse en profesora, el gusto lo heredó de su madre: "Ejercí alrededor de ocho años, aunque debo aclarar que mis estudios los pagué trabajando como taxista, despachando gasolina, vendiendo libros, como recepcionista en un hotel y también en una clínica de cirugía. Pero un día de la nada, en la calle me preguntaron si quería ser modelo; no soy de las chicas que tocan la puerta de una agencia para que me den trabajo, al contrario, nunca he confiado en mí misma; es más, ni siquiera me siento guapa, eso debe ser porque hasta los 12 años crecí como un niño, ya que tengo un hermano mayor y siempre tuve que usar la ropa que ya no le quedaba. De niña llevé el cabello corto, soy 100% heterosexual, pero esa fusión me sirvió para ser la mujer que ahora soy; gracias a esa vida, hoy sé cómo cambiar una llanta sin la ayuda de un hombre".

Pero no sólo tiene trayectoria como modelo de importantes marcas internacionales: "No quiero sonar arrogante, pero he tenido una carrera como actriz, he aparecido en varias telenovelas de Televisa, así como un programa unitario. Estuve feliz haciendo ese trabajo, de verdad me encantó".

Pero, ¿cómo es un día normal en la vida de Hana? "Mi vida es una locura, no existen para mí los días normales. Mi agenda está repleta de *castings* por toda la ciudad, pero después del trabajo me tengo que preparar para verme como nueva, ya sea para asistir a un evento social o con mis amigos".

La música favorita de Hana es el rock-pop, pero también nos dijo que le encanta la música ochentera. Asimismo, nos confesó que sabe tocar el piano.

Hana nos compartió su amor por la vida: "Siempre aprendes de las nuevas experiencias, no existe un día igual a otro y nunca vas a saber lo que pasará. ¡Imagínense si se pudiera predecir la vida! Todo sería aburrido. Amo la música, viajar, aprender nuevos idiomas y conocer la cultura de otros países.


11






1845



EL RINCÓN SEXY DE HANA BARCAL

NOMBRE: Hana Barcal.
CIUDAD DE NACIMIENTO: Viena, Austria.
CUMPLEAÑOS: 20 de julio.
SIGNO ZODIACAL: Cáncer.
ESTATURA: 1.77 m.
MEDIDAS: 86-59-91.
LENCERÍA: Negra con rojo.
LIBRO: Me gustan las películas y los libros basados en hechos reales.
BEBIDA: Cerveza, Baileys, rompope, piña colada, chocolate caliente y malteadas. No me gusta el agua sin sabor.
COMIDA: Pizza, pasta, lasagna, la milanesa de pollo con papas fritas y mayonesa. El chocolate es mi adicción.
CANTANTES: Celine Dion, Mariah Carey y Whitney Houston.
SUPERHÉROE: Superman.
FRASE CÉLEBRE: "Toda la vida estás aprendiendo y cuando más listo, preparado y sabio eres, tienes que morir (Eso es porque ya estas viejo, ¿no?)".



“Suerte a todos en el futuro, continúen comprando siempre la **H** y espero aparecer dentro de 10 años en estas páginas para ver si se cumplió mi deseo de ser una celebridad”

201 UN AÑO DE AVENTURAS

Sólo para valientes

Por Gustavo Rodas

Cambia tu vida, prepara tu agenda y aviéntate a realizar una actividad diferente cada mes, desde volar en globo aerostático hasta descender a toda velocidad por los rápidos del Río Colorado, en EE.UU. ¡Viaja al extremo!





ENERO

¡A escalar montañas nevadas!

Imagínate ascendiendo por la nieve dura, debatiéndote entre los vientos fríos, usando crampones y piolets para engancharte a las paredes congeladas de la montaña. La escalada sobre hielo es un deporte que requiere fortaleza y resistencia por las condiciones extremas que enfrentan los participantes y que a todos alguna vez nos ha pasado por la mente realizar. Aprovechando la temporada invernal, el viaje obligatorio es a Colorado, Estados Unidos, específicamente el National Historic District of Ouray, que está rodeado por montañas de hasta 4 mil metros de alto, por lo cual le ha valido el sobrenombre de "La Suiza de EE.UU.". Aquí se celebra todos los años el Ouray Ice Festival, evento favorito para los miles de aficionados a este deporte que se reúnen para llevar a cabo algunas competencias y averiguar cuáles son los últimos lanzamientos en equipos para su práctica. Durante estos días se presentan exhibiciones de escaladores y alpinistas profesionales, se imparten seminarios y clases de escalada, y hay demostraciones de las marcas más importantes de equipos especializados para la escalada en hielo.

Lugar: Colorado. **Fecha:** Enero 7 al 10.
Más información: www.ourayicefestival.com



FEBRERO

Experimenta la gravedad cero





Llega el 2010 y nos enfrentamos a la cruda moral del montón de chelas y tamales que nos comimos. Con esos kilos de más nos sentimos incómodos y lo primero que se nos viene a la mente es inscribirnos al gimnasio. ¡Noooo! Mejor te damos una serie de alternativas mucho más divertidas que, definitivamente, cambiarán tu vida.

¡Vuela como lo hacen los astronautas en el espacio! Sí, ésta es la oportunidad para experimentar cómo, desde hace 40 años, entrena la NASA a sus candidatos para llevarlos al espacio. La serie de vuelos de la compañía ZERO-G, año con año, organiza este tipo de simulacros en diferentes ciudades. Durante el vuelo ingrávido sabrás lo que es caminar por Marte y la Luna, y te sentirás tan etéreo como lo estarías en la órbita terrestre. En este programa de media jornada de duración se conoce cómo es el espacio, así como las aplicaciones de los vuelos ingrávidos de manos de un astronauta veterano. Se vuela en un Boeing 727-200 adaptado con una zona interior sin asientos y con el piso acolchonado. Pilotos expertos hacen que el avión suba y baje en ángulos de 45°, así que durante unos segundos sentirás que pesas el doble. Cuando menos lo piensas, brazos y piernas se elevan ¡y el cuerpo comienza a flotar! Después de 25 segundos, uno regresa al piso; el ejercicio se repite de 10 a 15 veces. Al final, se aprende a aprovechar al máximo el tiempo en estado de gravedad cero y hasta te dan un certificado acreditativo.

Lugar: Los Ángeles, CA. **Fecha:** Febrero 13.
Más información: www.gozerog.com

MARZO

Desciende en patines sobre hielo



Lugar: Québec City, Canadá.
Fecha: Días por confirmar.
Más información: www.redbullcrashedice.com

Si eres un patinador calificado y lo suficientemente loco para aventarte por una estrecha pista de hielo inclinada a toda velocidad, no dudes en apuntarte en este evento. Red Bull, la famosa marca de bebidas energéticas, arma una enorme pista de hielo que está elevada en una pendiente de 45°, aproximadamente. Desde la cima, cuatro participantes inician el recorrido y se deslizan en patines hasta el final de los más de 500 metros de pista, a una velocidad de 43 km/hr, que va serpenteando entre los miles de espectadores apostados detrás de las vallas. Además de batallar con los empujones de otros participantes (que en su esmero por ganar no dudarán en aventarte para abrirse paso), deberás lidiar con diferentes obstáculos y guardar el equilibrio para no caer. Esta competencia es la favorita de muchos jugadores de hockey tanto locales como de otros países, pero también está abierta para amateurs, así que no tienes que ser un profesional para poder conseguir un lugar ahí. Los ganadores del año pasado fueron el finlandés Arttu Pihlainen y la canadiense Kerri Anne Wallace-Attwood.



ABRIL
Lánzate en paracaídas bajo techo

El paracaidismo no es para todos, ya que a muchos les da miedo tirarse desde un avión a miles de pies de altura. Pero existen alternativas para no perderse de esta prueba, como el *indoor skydiving* o paracaidismo bajo techo. En The New Salomon Center in Ogden, Utah, por 650 pesos estarás en menos de 20 minutos con todo y traje para volar, y listo para vivir la experiencia en 5 minutos. Eso sí, prepara los oídos porque el ruido que se escucha a través de las paredes del túnel acolchado de 3 m de ancho y 7 m de altura, acondicionado para realizar esta actividad, es ensordecedor. Y nos es para menos, en la base de la estructura hay una hélice de un avión DC-3, que genera vientos de hasta 193 km/hr. Pero no te asustes, aquí se dan cita más de 30 mil personas, desde niños hasta ancianos. Muchos visitantes son paracaidistas experimentados que asisten para practicar y aseguran que la sensación es la misma, sobre todo cuando el viento les golpea la cara.

Lugar: Ogden, Utah. **Fecha:** De lunes a sábado, a partir del mediodía. **Más información:** www.iflyutah.com



130

mil saltos en paracaídas, al año, se registran en cada una de las 20 principales zonas de EE.UU.



MAYO
Siéntete Rambo con el paintball

Si eres adicto a los juegos de **soldados o** estrategias militares, es hora de practicar el paintball. Éste es uno de los deportes al aire libre más seguros que existen, ya que los participantes usan pistolas accionadas por aire comprimido para disparar pequeñas bolas rellenas de pintura a otros jugadores. La finalidad es eliminar a otros participantes de forma definitiva **o temporalmente**. Y como las temperaturas se hacen más cálidas por el verano que se avecina, este mes es perfecto para ir a practicarlo, en las 24 canchas de clase mundial de CPX Sports, consideradas como las mejores instalaciones para jugar paintball en el mundo. El recinto cuenta con más de 58 hectáreas para perderse entre trincheras, arbustos, ruinas y edificios quemados. Aquí podrás arrastrarte en campos polvorientos, treparte a los árboles, saltar paredes y todo lo que algún día quisiste hacer después de ver *Rambo*. Tampoco te preocupes porque los juegos abiertos ofrecen niveles para principiantes y avanzados, y para que veas que no se trata de un juego común y corriente, muchos de los que practican paintball aseguran que fomenta valentía, espíritu retador, honor, integridad, veracidad, lealtad y confianza en sí mismo.



Lugar: Joliet, Illinois. **Fecha:** Abierto los fines de semana, de 9 a 15 horas. **Más información:** www.cpxsports.com

JUNIO
Navega por los rápidos del Colorado

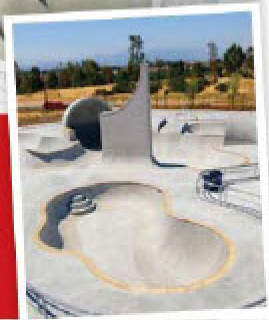
Si quieres divertirte a lo grande en una actividad que no requiere amplios conocimientos técnicos ni preparación física, el rafting es para ti. Verano es la época ideal para esta actividad llena de emociones. ¿En qué consiste? En descender un río montado en un bote neumático que, por lo general, carece de motor y mide 5 x 2 metros, en donde caben 5 u 8 personas. Es indispensable el uso de chaleco salvavidas, casco y un traje isotérmico para protegerse de las bajas temperaturas del agua y el aire; a cada participante se le entrega un remo corto de una sola pala. Hay suficiente personal especializado para que te dé las instrucciones necesarias, así que ni te preocupes, sólo disfruta de vivir la experiencia de los rápidos de un cañón, observando la vegetación y vida salvaje.





Lugar: Colorado. **Fecha:** Todo el mes. **Más información:** www.raftcolorado.net





★ JULIO Serpentea en patineta por un tubo

¿Tienes seguro médico? Pues saca **el niño** que llevas dentro y deja por unos días el saco, la camisa y la corbata, busca tus *jeans* y tenis más viejos en el armario, y desempolva la tabla de patinaje porque es hora de irnos al parque de skateboarding más grande de California, en Estados Unidos. Este recinto fue construido hace poco para reconocer a la creciente comunidad de skaters; de hecho, en San José existen seis parques para practicar el patinaje. Eso sí, aquí sólo se acepta a deportistas sanos, porque si eres de los que se echa un cigarrito mientras te deslizas en la tabla, para afuera. Con 68 mil m^2 para moverte a tu antojo, aquí sobresalen la base, pared y el tubo más grande del mundo para que realices toda serie de trucos, saltos o maromas callejeras. En fin, hay gran variedad de terreno para todos los niveles de habilidad para **aprender y disfrutar.**

Lugar: San José, CA. **Fecha:** Diariamente, del amanecer hasta caer la noche. **Más información:** www.san-joseca.gov

★ AGOSTO En la montaña rusa más grande y rápida del mundo

¿Te subirías a la montaña rusa más grande del mundo? Éste es un buen mes para ir al Six Flags Great Adventure, en Jackson, Nueva Jersey, Estados Unidos, donde se encuentra Kingda Ka, el *roller coaster* que te pondrá los huev... en la garganta, checa esto: Mide 131 metros de altura, alcanza los 207 km/h y es i45 m. más alta que la Estatua de la Libertadl, incluyendo su base y pedestal. En 2010 cumple cinco años de haber sido inaugurada y quienes han tenido las agallas de realizar este "paseíto" **cuentan que en la cima de la primera** colina de Kingda Ka se experimenta una fuerza gravitacional negativa, es decir, una sensación similar al de caída libre en el vacío. Eso sí, como es mut rápida, nunca opera en condiciones lluviosas por los riesgos que representa. El *ride* dura casi un minuto y a diferencia de las montañas rusas tradicionales que usan cadenas en la ascensión, los vagones (en los que caben hasta 18 pasajeros) se mueven autopropulsados desde la base, consiguiendo la velocidad necesaria para alcanzar los **131 metros de altura y luego caer.**







SEPTIEMBRE ★ A toda velocidad por el desierto

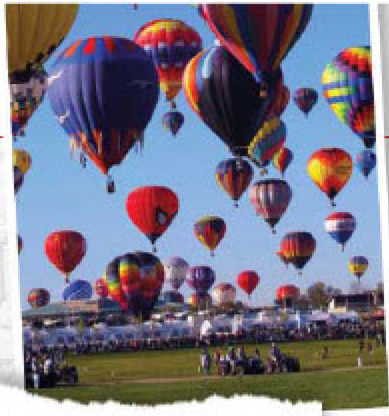
Planea un paseo a Las Vegas en donde esta excursión está catalogada como "La experiencia más cercana a la muerte que se puede realizar en la Ciudad del Pecado". La descarga de adrenalina es impresionante al desplazarte en un buggy que se transforma en un carrito de montaña rusa y se mueve a toda velocidad en las Dunas Nellis, que son acumulaciones de arena grandes a 24 km. al noreste de la capital mundial del entretenimiento. Curvas contra curvas, inclinaciones para un lado, para el otro y descensos vertiginosos. El camino no es uniforme, de hecho, se dice que las dunas están vivas porque con el viento cambian su fisonomía y cuando un *buggy* marca el trayecto seguro, los demás lo siguen. Vive de cerca el paisaje del desierto como jamás lo has experimentado.

Lugar: Las Vegas, NV. **Fecha:** Todos los días de 7 a 15 horas. **Más información:** www.sunbuggie.com

OCTUBRE

Elévate en un globo aerostático

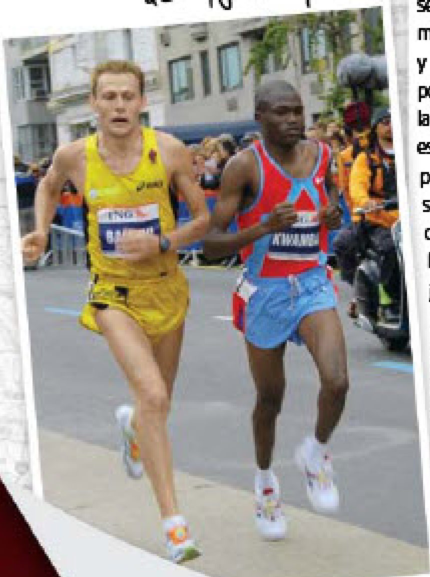
¿Recuerdas las aventuras del inglés Phileas Fogg y de su ayudante Jean Passpartout? Sí, de *La vuelta al mundo en 80 días*. Si nunca imaginaste montarte en uno de esos globos aerostáticos y elevarte a muchos metros de altura para deleitarte la pupila con el majestuoso paisaje, ahora es cuando. Únicamente tienes que asistir al pintoresco Festival de Globos Aerostáticos de Albuquerque, Nuevo México, Estados Unidos. Aparte de ser el más grande del mundo en su tipo, aquí podrás observar en el cielo a más de 700 globos a la vez. Es tan fabuloso el escenario, que miles de famosos fotógrafos han retratado lo que sucede ahí. Cielos azules, vientos calmos y temperaturas templadas alientan los viajes en globos aerostáticos a más de 300 aviadores y muchos residentes. ¡No puedes perdértelo este año!



Lugar: Albuquerque, NM. **Fecha:** Primeros días de octubre.
Más información: www.balloonfiesta.com

NOVIEMBRE

¡Al Maratón de New York!



¿Correr 42 kilómetros? ¿Se supone que esto sea una gran hazaña? Muchos saldrán a desanimarte con la idea de participar en un maratón y habrá quienes te digan: "Te va a quitar tiempo", "Te vas a lesionar" o "Qué hueva salir todas las mañanas a hacer lo mismo". Esa mentalidad es sólo de *loosers*. Checa lo que dijo un asiduo participante: "Correr un maratón te forma perseverancia y constancia. Si tú no las tienes, fracasarás en cualquier ámbito de tu vida". Por si fuera poco, además de que esta actividad mejorará tu energía, salud y autoestima, te dará la oportunidad de demostrarle a las nenas que tú puedes hacerlo y eso te atraerá muchas seguidoras cuando luzcas delgado y con piernas musculosas. El maratón de Nueva York es uno de los más populares del mundo, anualmente participan unas 38 mil personas y tú puedes ser parte de ellas. Eso sí, te recomendamos trazarte un plan de entrenamiento con cuatro meses de anticipación para que logres cruzar la meta.

Lugar: New York.
Fecha: Primeros días de noviembre.
Más información: www.nycmarathon.org

DICIEMBRE

Surfea sobre olas perfectas

Para terminar el año, qué mejor que haciéndolo como los grandes y realizando lo que muchos consideran el deporte de los dioses: el surf. Sí, sólo este deporte combina el espíritu de aventura, coraje, compromiso y la interminable búsqueda de la ola perfecta. Para ello, el destino es la "Capital del Surf": Hawaii. Y no, el verano no es la estación idónea para danzar sobre las crestas de las olas, invierno es la temporada perfecta para surfear en la costa norte de Oahu, porque es cuando podrás enfrentarte a olas de más de 6 metros que le quitan el sueño a miles de profesionales y amateurs; además, éste es el único sitio en el mundo que puedes marcar el teléfono local (596-SURF) y recibir el reporte del surf del día. Por supuesto, aquí encontrarás todo lo relacionado con esta disciplina: Se ofrecen clases para principiantes, entrenamiento para los que quieran mejorar, alquiler de tablas y trajes de neopreno para mantener calientito el cuerpo en las heladas aguas del Pacífico. Por favor, memoriza esta lista de los lugares más populares para el surf en Oahu: Velzyland, Backyards, Gas Chambers, Backdoor, Pūpūkea, Log Cabins, Leftovers, Chun's Reef, Laniakea, Silver Channel, Avalanche, Kaena Point y Walls.

Lugar: Oahu, HI. **Fecha:** Cualquier día de diciembre. **Más información:** www.hawaiisurfboardrentals.com




H PARA HOMBRES EXTREMO
EXTREMO®
15 DE ENERO / EDICIÓN BIMESTRAL
¡BÚSCALA!
edición
Fantasías
A PARTIR DEL
15 DE ENERO
¡SEGUIMOS INNOVANDO EL MERCADO EDITORIAL!
DISFRUTA LOS VIDEOS DE
NUESTRAS MODELOS
¡ESTARÁN MÁS CERCA DE TI!
AYLÍN
MUJICA
ENTRA A LA VERSIÓN DIGITAL
www.zinio.com/hextremo
y por 9.99 USD, disfrútalas como nosotros lo hicimos.

ANALES DEL ALBUR

(y no es albur)



El albur o caló es más que una forma de expresión, es un estilo de vida para el mexicano. Así que si te precias de serlo, siéntate, tómalo con calma y adéntrate en los anales del albur.

Orgullosamente hecho en México, el albur surge desde tiempos remotos, cuando los hombres utilizaban como arma el doble sentido con contenido sexual para hablar en clave. No obstante, investigadores aseguran que el albur se remonta a la época de la Conquista, pues al estar hartos de los gachupines, **los nativos crearon códigos** y frases en doble sentido para que los españoles no entendieran, así, podían maldecirlos, insultarlos y ofender sus raíces en una forma disimulada.



Hfilms *presenta* ***Anales del Albur***

ILUSTRACIÓN *Ricardo Camacho "El Richamacho"*



TEXTO *Carla Montaño "LaPelangocha"*



DISEÑO *Manuel Díaz "El Maniguagüis"*

Si te acomoda...

Tan se puso de moda, que para los Siglos XV y XVI los españoles adoptaron este lenguaje llevándoselo a su país bajo el nombre de "retruécano". El mismo que agarras hoy y que agarraron los franceses, para rebautizarlo como "calembour". ¡Qué mama... da esos consejos! Sin embargo, no falta el que se apunta y da su versión del hecho... blanco fácil resultó el albur, ahí está Fray Alonso de Molina que en su *Vocabulario náhuatl-castellano y castellano-náhuatl*, publicado en 1571, dice: "Los mexicas tenían palabras sucias, vocablos malos y de afrenta, así como juegos de palabras para despistar", y años más tarde el padre Diego Durán dijo lo mismo de los mayas. En fin, vete a saber quién empezó, pero eso sí, como México no hay dos.



¡VIVA LA REVOLUCIÓN!

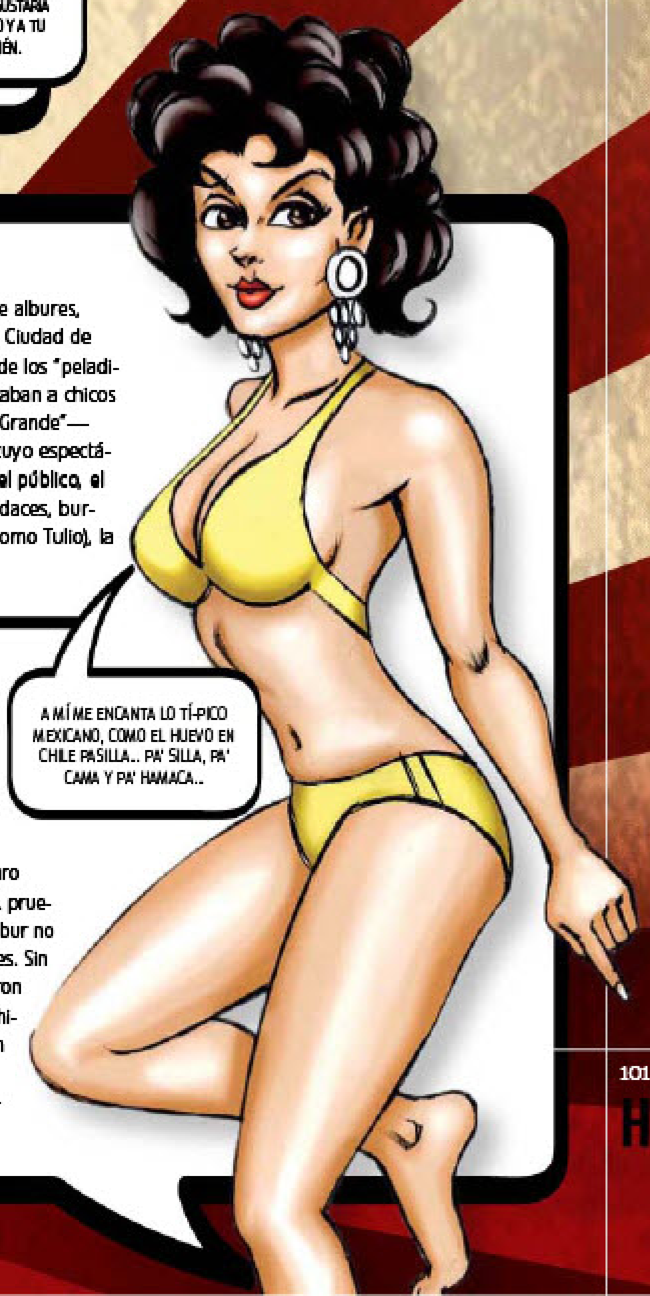
EL ALBUR TAMBIÉN SE HIZO PRESENTE EN LA REVOLUCIÓN MEXICANA, QUE AL GRITO DE: **"¡ÁBRANLA, PIOJOS, QUE AHÍ LES VA EL PEINE!"** ANUNCIABAN SU LLEGADA AL REFUGIO.
AQUÍ ALGUNAS MÁS:

- ACOSTÁNDOME CON LUZ, AUNQUE ME APAGUEN LA VELA. SACO OTRA CONCLUSIÓN: PUES ESTA LUZ SÓLO ALUMBRA POR SU OSCURO RINCÓN.
- A ESE CULANTRO... LE FALTA SU REGADITA.
- A LAS MUJERES BONITAS Y A LOS CABALLOS BUENOS, LOS ECHAN A PERDER LOS PENDEJOS.
- PARA QUE LA CUÑA APRIETE, HA DE SER DEL MISMO PALO, ¡Y YO DOY A TODOS, RAZÓN DEL HECHO!
- ¡AHÍ LES VA EL GENERAL, PA' QUE SE PONGAN FIRMES, SE LES ERICE EL CUERO Y HASTA EL PELLEJO!

Peladito y a la boca...

Por ahí de los años 30, las carpas y jacales dieron su primer show de albures, un espectáculo dirigido especialmente para colonias populares de la Ciudad de México, como la Guerrero, la Peralvillo o la Lagunilla, bajo la batuta de los "peladitos" —como les llamaban los intelectuales—. Esos pelados... encantaban a chicos —como "El Chico Medallas"— y a grandes —como Lola Meraz, "La Grande"— que acudían a las carpas adornadas con trapos y focos de colores, cuyo espectáculo se presentaba sobre un templete de madera y unas sillas para el público, el mismo que podía intervenir en la escena lanzando comentarios mordaces, burlas y albures. Los protagonistas eran el indio, el borracho, el vago (como Tulio), la prostituta o las viejas... historias del México de ese entonces.

Era un lugar de desahogo de penas y penetrantes vivencias diarias, pues permitía a los marginados expresarse y poner al chiquito mundo en manos de los cómicos, quienes con tal de ser aceptados debían aprender a clavar sus dardos verbales con rapidez. Para cómicos de cabeza agarraron a cuates como Leopoldo "El Cuatezón", quien recibió multas de las autoridades y lo acusaron de usar indebidamente la jerga... metieron, asimismo, a Roberto Soto "El Panzón"... Te dejo con otros más, como Manuel Medel, "Cantinflas", "Resortes" y "Palillo", quien sin dártelo a desear, fue el rey de las carpas de albur. Y es que de acuerdo con las ideas de "Palillo", el albur es una forma de chiste hiriente en el que gana el más machín y el otro se empina... para dar la reverencia. Aunque parezca difícil de creer, también hubo mujeres, como Amparo Pérez y Lupe Rivas Cacho... pruebas suficientes de que el albur no es sólo cuestión de hombres. Sin embargo, cuando censuraron esta jerga... tomaron sus chivas los cómicos y se fueron a la ver... sión moderna de la carpa, es decir, a los teatros y centros nocturnos.



De la carpa a la grande...

Pides a gritos que te cuente del teatro de revista, donde Mario García "Harapos" hizo historia gracias a su velocidad mental y su envergadura que quema más que sus comentarios. En la música, cómo olvidar a Chava Flores, otro honorable miembro que te "dobla" de risa con sus canciones cargadas de doble sentido. Así desfilaron muchos más que usaban el albur como herramienta, lo que volvió a este lenguaje en el más usado, tan es así que en los 80 el albur llegó a la grande... Siéntate en la butaca y coge palomitas, pues aquí te van algunas de las películas del cine de "ficheras":

+ *Albures mexicanos*. Alfonso Zayas y Carmen Salinas.
+ *Noches de cabaret*. Luis de Alba y Sasha Montenegro.
+ *El pájaro con suelas*. Jeannette Mass y Pedro W. "Chatanuga".
+ *La pulquería*. Alfonso Zayas e Isela Vega.
+ *Mi novia ya no es Virginia*. "El Caballo" Rojas y María Cardinal.

Cultura del mexicano... ¡presta atención!

El albur es parte de la cultura mexicana, pues no hay lugar de nuestra patria donde no se hable este caló, incluso, hasta el escritor Octavio Paz se valía del albur; para muestra checa este fragmento de su poema "Las Palabras":

"Dales la vuelta, cógelas del rabo (Chillen, putas), azótalas, dales azúcar en la boca a las rejegas, ínflalas, globos, pínchalas, sórbeles sangre y tuétanos, sécalas, cápalas, písalas gallo galante, tuérceles el gaznate...".

El ser un alburero no nos convierte en nacos, vulgares u homosexuales, pues se ha acusado a los albures de ser un mecanismo de la homosexualidad, así como una expresión sadomasoquista del humor de cantina o pulquería, pero no es así, usar el albur agiliza nuestra capacidad de respuesta. Por tanto, si eres alburero, ni te apenes, que cualquiera se acomoda, al chile, después de chico rato. Por el contrario, si no sabes alburear, no te preocupes, ponte flojito que de todas maneras te va a tocar. Nosotros queremos que te duela menos, por eso te los vamos a soplar, y como diría Alejandro Toussaint, un conocido autor: "En albures no compito porque me comen el mandado, así que mejor te dejo, aunque te quedes picado".



- Oye chica, échame una mano.
- **Te voy a echar, pero a perder.**
- No te va a arder, te voy a echar crema.
- **¡Chispas! No puedo, cuate.**
- Cuates mis huevos y no se hablan.
- **No se hablan, pero si juegan.**
- Te voy a jugar las nalgas.
- **No salgas, yo te chiflo.**
- Chíflame en éste.
- **No lo tuestes, cómetelo crudo. O mejor lo agarras cuando te acuestes...**
- Chi, ¡cómo no!
- **¡Cómo crees!**
- ¿Te comes tres? Estás gruesa.
- **Sentonces...**
- Nalgamás espéreme tantito.
- **¿Qué paso, chico?**
- ¿Cómo?
- **Chile por el lomo**
- Mejor juguemos a la basurita. Tú te tiras y yo te recojo.
- **Macana que me saliste.**
- Tú me lo pediste, negra.
- **Asumo que sí.**
- ¡Qué nalgaridad!

Éstos tienen lo pelado por dentro, yo mejor le saco, pues ya está dura la cosa. ¿Quieres más? Ahí está la *Antología del Albur*, de Víctor Hernández. O la *Picardía Mexicana*, de Armando Jiménez.



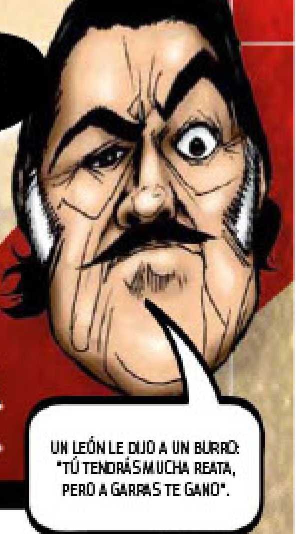


"Picardía Mexicana" es el libro más leído en la historia de la literatura en español, después de "El Quijote".

Del dicho al hecho...

El albur nació como un juego... las bolas que nos hace cuando no lo entendemos. También se le denomina como Paranomasia, por ser una verbalización, es decir, un modo único y complejo de comunicación oral —y hago hincapié en esto—, pues sólo con un gran vocabulario y manejo de verbos podemos entender el doble sentido en su significado; si no, te abrochan a la primera. No tiene que nacer necesariamente del significado literal de una palabra, sino de la fonética, por ejemplo: "pollo"-"hoyo", "rosa-cosa", o bien, juntando nombres propios que traigan mensajes subliminales sexuales como: "Benito Camelo", "Rosa Melchor Izzo", "Paco Hertte", "Zoila del Hoyo Prieto", "Alma Marcela Silva", etcétera. Es fácil dominarlo, los fundamentos del juego son sexuales (machistas u homofóbicos) y la regla consiste en hilar cualquier connotación sexual con la que puedas "cogerte al toro por los cuernos" y ensartar a tu contrincante en un coito...rreo de palabras. Si de plano no puedes, te dejo un tip: Aprende de los grandes como Chaf y Kelly, Los Polivoces, o más pa' acá como Polo-Polo, Los Mascabrothers, entre otros.

500 acepciones existen para llamar al pene y que éste rime al alburear, como: ñonga, pescuezona, cabezón, pepino, corneta, negra, leño, cíclope, mocoso, reata, chelo, tía garras, tolete...



Una de Hidalgo Al frente, al centro y pa' dentro

Cada año la Fundación Arturo Herrera Cabañas organiza en la ciudad de Pachuca, Hidalgo, en México, el Concurso Nacional de Albures, cuyo jurado está presidido por el alburero... comediante Sergio Corona, quien afirma que el origen del albur se dio en las minas y pulquerías de Hidalgo, pues lo crearon a fin de que los ingleses no se enteraran de las charlas de los trabajadores. Como regla principal, no se vale insultar al contrincante ni utilizar groserías, quien lo hace queda descalificado; también se eliminan a quienes no contesten el albur en cinco segundos o repitan alguno. Los usos dialécticos son simbólicos y la metáfora se maneja con elasticidad, con el único objetivo de "cogerte" al rival. Si quieres concursar lee a Armando Jiménez, quien dice: "El buen alburero debe ser veloz en sus contestaciones y congruente, es una persona culta ya que maneja el lenguaje. El alburero corriente, se vale de groserías sin gracia y se sale del tema". Nosotros no nos salimos, pues te repito... Sacaste 10 si lo has comprendido.



"El albur es cosa de hombres para vacilarnos sobre el sexo. Si te dicen: '¡Ese cacarizo!' Di: '¡Saco con el chorizo!'".
—"Resortes".



PARA APRENDER MÁS

- *Albures y refranes de México*, de Jorge Mejía Prieto.
- *Antología del albur*, de Víctor Hernández.
- *Picardía mexicana*, de Armando Jiménez.

JUEG

La asfixia erótica —también llamada asfixiofilia, hipoxifilia o juegos de control de respiración— es una práctica que reduce intencionalmente la cantidad de oxígeno que llega al cerebro durante la estimulación sexual con el objetivo de aumentar el placer obtenido por el orgasmo.

Por José Luis Amador jamador@notmusa.com.mx

La hipoxifilia consiste en contener la respiración mientras el individuo se masturba o tiene relaciones sexuales con su pareja; él o ella llegan al punto de desmayarse en ciertas ocasiones, pero existen muchos otros riesgos con este hábito, como provocarse un paro cardiaco. "Cuando una pareja está en la parte de la convivencia y la confianza, y decide probar esta actividad, es únicamente para enriquecer, revivir y estimular la relación, no necesariamente se trata de un trastorno; el problema llega cuando necesitan de la asfixia erótica para excitarse u obtener un orgasmo", comenta la terapeuta Thelma Como, del Instituto Personas. No es una práctica nueva, se tiene conocimiento de ella desde hace mucho tiempo, por ejemplo, entre esquimales y asiáticos. A Europa llegó por los soldados de la Legión Extranjera Francesa, quienes la practicaron luego de su regreso de la Primera Guerra con Indochina (1945-1954). Asimismo, fue utilizada como tratamiento para la disfunción eréctil, pero el registro más relevante se dio en las ejecuciones públicas, cuando algunos varones llevados a la horca experimentaron una erección que, en algunas ocasiones, se mantenía aun después de la muerte, incluso había quienes experimentaban una eyaculación.

3 DE CADA 10

hombres de entre 15 y 39 años practican la asfixiofilia.

FUENTE: THELMA COMO, DEL INSTITUTO PERSONAS.

SUBE Y SUBE LA TEMPERATURA

El aumento del placer llega tras incrementarse la producción de endorfinas en el cuerpo a medida que se acerca el estado de asfixia. Es una práctica sumamente riesgosa que puede desembocar en la muerte; es común que cuando se ejerce entre dos, al instante del orgasmo se pierda el control y se oprime de más la cuerda, que no se libere el cuello aunque el otro patalee por la falta de oxígeno. Se practica con una cuerda o una mascada (para apretar con ella el cuello), una bolsa de plástico (que se coloca en la cabeza e impide la respiración) o simplemente aguantando la respiración. "Tuve un paciente que practicaba la asfixia erótica y me decía que a su esposa le gustaba mucho, que a través de una señal (levantar la mano o la pierna) él frenaba, y que disfrutaba tener el mando, incluso cuando ella indicaba el momento justo para apretar, ella experimentaba placer, excitación y contracción vaginal", explica Thelma.

PELIGROSO

Es una experiencia que se da entre los jóvenes, pero es común que la practiquen hombres de más de 30 años de edad. La terapeuta señala: "En términos psicológicos, el trastorno se da más en individuos que carecen de pareja porque no hay elementos afectivos, un cuerpo con el que se pueda mantener una actividad sexual; suelen masturbarse, pero cuando ya no es tan placentera, comienza a buscar otras alternativas".



OS

SEXUALES

Asfixia erótica:

Una razón para sentir placer.

ALGUIEN QUE SÓLO BUSCA PLACER

Cuando la asfixiofilia se convierte en una perturbación y su práctica es el único conducto al placer, se debe buscar ayuda. Thelma recomienda: "Primero, la persona tiene que darse cuenta del problema; es difícil, pero lo debe detectar. Luego hay que descubrir la razón que lo ha orillado a realizar este tipo de actividades en donde la sexualidad se distorsiona, porque no es una regla natural vivirla de esta forma, cómo la define el individuo, cómo y dónde la aprendió para ir desmenuzando la incógnita, por qué necesita llevarla a cabo. Cuando se descubre, entonces se toman acuerdos para seguir practicándola o no; aquél que decide continuar, puede hacerlo, pero de una forma adecuada. ¿Cómo definir esto? A través de lo que la mayoría de la gente hace o lo que consideramos dentro de los parámetros de conducta a nivel social 'normal', es decir, lo que determina la sociedad".

PERSONAJES INQUIETOS

Músicos, actores, escritores y políticos han perdido la vida practicando juegos sexuales peligrosos; al ser encontrados muertos sin ropa y con juguetes sadomasoquistas al lado de sus cuerpos, causaron escándalos y controversias. Veamos algunos de los casos más sonados:

500 MIL

personas mueren al año en todo el mundo al practicar el sexo por asfixia sin tomar las debidas medidas de seguridad.

FUENTE: REVISTA PSIQUIATRÍA.

FRANTISEK KOTZWARA (COMPOSITOR)

Este compositor checo, nacido en 1740, no pasó a la historia por escribir grandes canciones, aunque se considera que su obra más importante es *La batalla de Praga*. Lo que mejor se sabe de Kotzwara es que es el primer caso documentado de muerte por asfixia erótica. El 2 de febrero de 1791, durante uno de sus viajes a Londres, Kotzwara contrató a Susana Hill, a quien le pagó para que le cortara los testículos; ella no aceptó, así que Frantisek optó por atar su cuello con una cuerda, amarrar el otro extremo a la chapa de una puerta y así tener una placentera sesión sexual, pero al llegar al orgasmo, la puerta se cerró y él murió.



ALBERT DEKKER (ACTOR)

Este histrión neoyorquino nació el 20 de diciembre de 1905 y tenía fama de ser un hombre tranquilo; no obstante, se decía que a la hora del sexo se transformaba en un amante de los juegos sexuales de alto riesgo, decían que era gay, pero a ciencia cierta nunca se pudo comprobar nada. El 5 de mayo de 1968, con 63 años de edad, su prometida Geraldine Saunders lo encontró muerto en el baño de su casa, vestido con lencería femenina, una jeringa en el brazo, una pelota en la boca, varios cinturones atados a su cuello y arrodillado; también se cuenta que tenía atada una parte de la cortina del baño. El médico forense determinó que el actor falleció asfixiado mientras practicaba sexo extremo que no pudo controlar.

SADA ABE (CELEBRIDAD)

Esta japonesa nació el 28 de mayo de 1905 y fue la musa de la cinta *El imperio de los sentidos* (1976). En su adolescencia, Sada fue violada y al crecer se convirtió en una prostituta desquiciada y una ninfómana insaciable. Uno de sus ataques voraces lo vivió en 1936 con su mejor y último amante, Kichizo Ishida, de quien se cuenta que era adicto al sexo y al placer con dolor; juntos pasaron seis días en la cama y experimentaron diversos juegos sexuales, entre ellos la asfixia erótica. Según datos registrados, Kichizo fue sometido y Abe lo estranguló hasta que murió; sin embargo, ella escapó con un recuerdo de su amante: El pene y los testículos que le cortó y que llevaba en su bolso el día que fue detenida. Sada pasó seis años en la cárcel y al ser liberada se convirtió en una celebridad en materia sexual.

Según estudios de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, la hipoxifilia es una parafilia que aumenta considerablemente el placer sexual.

MICHAEL HUTCHENCE (MÚSICO)

El líder de la banda INXS experimentó esta parafilia y lo pagó con su vida. La versión oficial dice que se suicidó el 22 de noviembre de 1997, día en que fue hallado desnudo y colgado de un cinturón atado a una puerta, en su natal Sydney, Australia.

KEVIN GILBERT (CANTANTE Y AUTOR)

Este músico famoso fue novio de la cantante norteamericana Sheryl Crow y en sus inicios formó parte de la exitosa banda Giraffe. En 1996 su manager lo halló desnudo y con una corbata extremadamente apretada alrededor del cuello. Según los datos de la autopsia que se le realizó, se dijo que su muerte había sido ocasionada por asfixiofilia o autoasfixia erótica. En su parte profesional, Kevin Gilbert dejó listo lo que fue su segundo material discográfico como solista: *The Shaming of the True*, que al ser lanzado se consideró una obra de de arte y un disco de culto.



DAVID CARRADINE (ACTOR)

El 4 de junio de 2009, David Carradine murió en Bangkok, Tailandia. El cuerpo se encontró desnudo, con cuerdas atadas en cuello y genitales.

CONCLUSIONES

La persona que decide probar la asfixiofilia debe estar consciente del peligro que corre al practicarla, porque es la vida la que está en juego. En H NO recomendamos llevarla a cabo. Mejor disfruta del juego sexual con una o varias mujeres ardientes. ¡Es una buena opción!

OTROS PRACTICANTES QUE HAN FALLECIDO

- KRISTIAN ETCHELLS (POLÍTICO INGLÉS)
- STEPHEN MILLIGAN (DIPUTADO BRITÁNICO)
- ROBIN HANSSEN (BATERISTA)
- JERZY KOSINSKI (NOVELISTA POLACO)
- VAUGHN BODÉ (CREADOR DE CÓMICS)

El político romano Cicerón comía ostras a diario, ya que les atribuía poderes mentales.



¡HAZ MAGIA!

No necesitas ser Melchor, Gaspar o Baltasar para llenar de regalos a tu novia, lo único que debes tener es iun poco de disposición! La cocina da hueva, sí, lo sabemos, pero aviéntate unas botanitas que no te quitarán mucho tiempo y que, además, incentivarán tu pasión dada la carga afrodisíaca que poseen. ¡Compruébalo!



NECESITAS

- 12 OSTRAS
- GALLETAS SALADAS
- CEBOLLA CHINA PICADA
- MANTEQUILLA
- LIMÓN
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PREPARACIÓN

DORA CON LA MANTEQUILLA LAS OSTRAS EN UNA SARTÉN DE 3 A 5 MINUTOS. AL FINAL, ESCURRE EL EXCESO DE MANTEQUILLA. APARTE, COLOCA LAS GALLETAS EN UN PLATO Y AGRÉGALE LAS OSTRAS; SALPÍCALES LA CEBOLLA CHINA PICADA, EL LIMÓN, LA SAL Y LA PIMIENTA POR ENCIMA A LOS CANAPÉS, ¡¡Y YA!! NO TE LA PODÍAMOS PONER MÁS FÁCIL. LAS OSTRAS SON MUY BUENOS AFRODISÍACOS Y PUEDES JUGAR CON LOS CANAPÉS A DÁRSELOS EN LA BOCA A TU PAREJA. LO DEMÁS DEPENDE DE TI.



MIEMBRO FUERTOTOTOTE

A nosotros nos suena a jalada —literal—, pero existen inventos que hay que darlos a conocer por el puro gusto nuestro y de los lectores (un buen rato de diversión no se le niega a nadie). Se trata del *Pecker Exerciser*, una pesa para que pongas en forma a tu pene con unos cuantos levantamientos. ¡Jaaa! Sólo tienes que colocarla a la mitad del tronco peneano y ver una película porno que provoque que "aquél" se levante constantemente, al tiempo que se fortalece. No es broma, sí está a la venta, su precio es de 5 euros (95 pesos, aproximadamente) y lo puedes encontrar en **www.compradiccion.com** Evidentemente, este juguete no sirve para ponerse más viril, ni mucho menos, pero sí para hacerle una mala broma a tus *brothers*.

FRASE SEXUAL

"El amor crea tensiones, el sexo las relaja".

ANÓNIMO



DE GORILAS Y SEMENTALES...

Por Feliciano Rosas

El sexo como arma

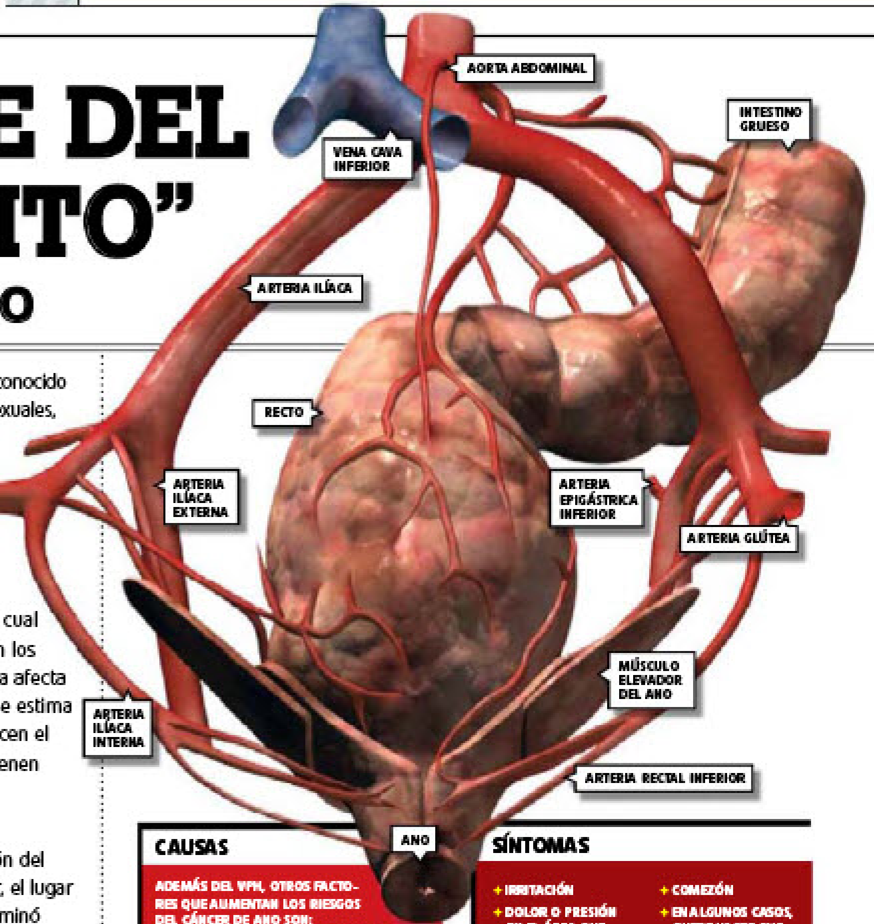
Por alguna extraña y misteriosa razón, la naturaleza quiso que los hombres fuéramos mucho más calientes que las mujeres. De esa manera, desde que un macho tiene consciencia, una hembra puede manejarlo a su antojo. Así en todos los kinders, primarias y demás, la más guapita de la escuela sabe que siempre habrá algún tarado dispuesto a hacer lo que sea necesario con tal de complacerla y, sobre todo, más *looser* para llamar su atención. Ésa es la parte inocente, pero cuando tienes una novia formal de aaaaños o, peor aún, estás casado, la historia se complica y mucho. Por más cansado y harto que esté el hombre de los caprichos de su esposa, ella siempre tendrá la última palabra a la hora del sexo; tan simple como que él se aguante y haga lo que ella pide... o no hay cama. ¡¡¡Así de manipuladoras son!!!

Éste es un hecho de la vida real y no hay nada que podamos hacer para sustituir la genética humana; sin embargo, sí podemos cambiar cada uno de nosotros. Señores, es momento de fajarse los pantaloncitos y no permitir que ellas usen el sexo como arma o, lo que es lo mismo, para chantajearnos y conseguir todo lo que sus perversas mentes quieran. A partir de hoy, si ella se niega o utiliza cualquier pretexto absurdo que le venga a la mente con tal de encamarse contigo, ya que en el fondo está molesta porque no cediste en una cuestión en particular, ¡te aguantas!, y no aflojas ante ninguna de sus peticiones. Desde ahora, si ella emplea al sexo como medio de extorsión, pues amigo mío, "chaquetita y a dormir", nada de que la carne es débil y cedes bajo este concepto. Enséñala y muéstrale que puedes vivir sin sus piernas y que, al final del día, si ella no quiere ponerle contigo, pierde en la misma medida o mucho más que tú. Por muy difícil que sea, ¡aguanta, güey!, hazla cambiar y no permitas que en estos tiempos violentos use el sexo como un arma letal.

De los casos detectados de cáncer de ano, 51% son mujeres, 29% gays y 10% hombres.

MUERTE DEL "CHIQUITO"

CÁNCER DE ANO



Aunque este tipo de cáncer es poco conocido y se cree que sólo le da a los homosexuales, la realidad es que ataca a todos por igual. Si no nos crees, entérate, de eso murió la ex ángel de Charly, Farrah Fawcett. Aún no se conocen muchos casos, pero no por eso debemos restarle importancia.

QUÉ ES

El cáncer de ano es una enfermedad en la cual se forman células malignas (cancerosas) en los tejidos del ano. Esta variedad de carcinoma afecta a personas mayores de 50 años, aunque se estima que tanto jóvenes como adultos que padecen el Virus del Papiloma Humano son quienes tienen mayor riesgo de padecerlo.

TRATAMIENTO

La probabilidad de recuperación y la elección del tratamiento depende del tamaño del tumor, el lugar donde se encuentra ubicado o si ya se diseminó hasta los ganglios linfáticos; en caso de ser así, será necesaria la quimioterapia como método alterno a los fármacos orales y tópicos que alivian el dolor. Por eso, a la menor irregularidad que notes en esta zona, olvídate de la pena y acude con un médico proctólogo lo más pronto posible.

CAUSAS

ADEMÁS DEL VPH, OTROS FACTORES QUE AUMENTAN LOS RIESGOS DEL CÁNCER DE ANO SON:

- + VIDA SEXUAL CON MÚLTIPLES PAREJAS
- + SEXO ANAL
- + SISTEMA INMUNOLÓGICO DÉBIL
- + IRRITACIÓN Y ENROJECIMIENTO FRECUENTE DEL ANO
- + FÍSTULAS ANALES
- + FUMAR EN EXCESO

SÍNTOMAS

- + IRRITACIÓN
- + DOLOR O PRESIÓN EN EL ÁREA QUE RODEA EL ANO
- + PÁPULAS SIMILARES A LAS HEMORROIDES
- + SANGRADO RECTAL
- + HINCHAZÓN DE LA ZONA
- + COMEZÓN
- + EN ALGUNOS CASOS, PUEDE HABER PUS EN EL ANO
- + LLAGAS CONSTANTES
- + CAMBIO EN LOS HÁBITOS DE LA FUNCIÓN INTESTINAL

MÁS INFORMES DEL CÁNCER DE ANO EN EL INSTITUTO NACIONAL DE CÁNCER. VISITA SU PÁGINA: WWW.CANCER.GOV

POSICIÓN SEXUAL PLUS



EL ATORÓN

Obséquiale a tu chava una buena dosis de orgasmos aplicando esta postura para empezar el 2010 de buen humor.

Descripción: Ella se recuesta en una silla, con las piernas abiertas y estiradas hacia arriba. Por tu parte, colócate en cuclillas entre sus muslos, de modo que puedas penetrarla sin dificultad. Muévete en círculos mientras ella pedalea como si andara en bicicleta.

CALIFICACIÓN

EN ESCALA DEL 1 AL 10: 8

GRADO DE DIFICULTAD 7

CALORÍAS QUEMADAS TÚ 500
CALORÍAS QUEMADAS ELLA 450
LAS MISMAS QUE QUEMARÍAS HACIENDO DESPLANTES DE PIERNAS.

SU NIVEL DE SATISFACCIÓN
AL PRINCIPIO: 5.0
EN EL ÍNTERIN: 7.0
AL FINAL: 9.0

TU NIVEL DE SATISFACCIÓN
AL PRINCIPIO: 5.0
EN EL ÍNTERIN: 6.5
AL FINAL: 8.0

MÚSCULOS QUE SE FORTALECEN: MUSLOS, PANTORRILLAS Y GLÚTEOS.

PLUS

+ **Para ella:** El estar comprimida entre tu cuerpo y el mueble, provoca que su clítoris quede prisionero.

+ **Para ti:** La penetración es profunda, por lo que tu orgasmo se multiplica.

EN DÓNDE Y A QUÉ HORA: EN LA OFICINA, CUANDO TODOS SE HAYAN IDO. ¡DENLE RIENDA SUELTA A SU PASIÓN!

ILUSTRACIÓN RICARDO CAMACHO

FEROMONAS EN TUS PIES



Desconfía si el clóset de tu mujer está repleto de zapatos, pues puede que tenga entre ellos una potente arma de seducción; si es sólo para ti, no hay bronca, pero imagínate que la emplea con otros güeyes. Resulta que la empresa zapatera Emyco creó un calzado cuyas plantillas actúan sobre ciertos nervios ubicados en la planta del pie que, al ser incentivados al caminar, aumentan la producción de las propias feromonas. Estos zapatos se venden exclusivamente en León, Guanajuato, México, y su costo oscila alrededor de los 500 y 700 pesos. Su eficacia no está comprobada aún, pero de ser así, es un lujo que seguramente muchas mujeres no dudarán en pagar, pues es mejor invertir en un par de zapatos que en San Antonio, un gigoló, etcétera.

85% de los hombres en el mundo está obsesionado con el tamaño de su pene.

¡EL TAMAÑO SÍ IMPORTA!



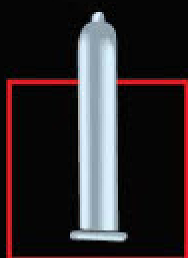
Por Carla Montaño

¿Te has pasado la vida preguntándote si las dimensiones de tu pene realmente importan? La respuesta es: ¡Claro que importan!, pero no como tú crees. Si es pequeño, gordo, largo o flaco, es lo de menos, lo que vale es la manera en que lo usas en la cama. Por eso, te pasamos al costo posturas sexuales que te ayudarán a que tu arma se convierta en "mortal".



EL CASERÓN

Este espécimen mide entre 10 y 12 cm en erección y, aunque lo dudes, es el típico entre los mexicanos. Adiós clichés de los sombrerudos bien pitudos, lo real es que sus miembros no miden mucho más allá de esta norma. La clave para hacer retozar a tu mujer de placer es que hagan posiciones verticales, donde tú estés de pie y ella tenga que apretar sus paredes vaginales. Ejemplos: "El Perrito", ya sabes, ella en cuatro puntos y tú dándole con todo por detrás, o "El Guardaespaldas", donde ambos están de pie, tu mujer te da la espalda y tú la penetras por detrás con las rodillas flexionadas. Prueben también el sexo anal, pues no la lastimarás y ella te apretará más.



LA FLACA

Es de circunferencia muuuy delgada, pero tiene el plus de ser largo, por lo que alcanza lugares inimaginables. Para este ejemplar se recomiendan posturas en las que la mujer controle tanto el ritmo como la penetración, ya que así ninguno de los dos sufrirá. Ejemplos: "La Cabalgata", tú acostado, mientras ella se sienta sobre ti, ya sea viéndote de frente o dándote la espalda, así podrá decidir hasta dónde insertarse. No hagas a un lado "El Abrazo", donde tú permaneces recostado boca arriba, al tiempo que ella se inserta boca abajo en tu miembro con las piernas juntas y se mueve en semicírculos. No habrá rincón de su vagina que no toques a pesar de tu "delgadez".



EL CURVO

Aquél que como diría Pedro Infante: "Se agacha y se va de lado". Aprovecha que al estar en erección se curva para hacer fricción lateral directo al punto G. Aunque no lo creas, no cualquiera puede provocar un orgasmo durante posturas como "La Cuchara". Si tu pene tiene esta forma, ¡tú sí puedes! Otra posición buena para el banano curvo es "El Bumerang", donde deben acostarse de lado (como en "La Cuchara"), sólo que ella coloca sus piernas entre las tuyas y despega la espalda de tu cuerpo para hacer fricción; como los muslos de ella quedan cerrados, el pene es presionado por la musculatura vaginal y por las nalgas, proporcionando a ambos nuevas sensaciones sexuales.



Como éstos, hay muchos tipos de penes. Qué importa si son pequeños o imponentes, lo que realmente vale es que sepan tocar los puntos clave que a ellas las harán gozar. Búscale en las posiciones, hay infinidad de opciones y olvídate de remedios caseros, medicamentos de dudosa procedencia o cirugías que sólo ponen en riesgo tu salud.



EL CUERNO DE CHIVO

A diferencia del "curvo", que se arquea hacia cierto lado, este tipo de pene lo hace hacia arriba, motivo por el que convienen posiciones que estimulen directamente al clítoris, como en las que tú puedes elevar las piernas. Un claro ejemplo es la postura de "La Amazona", donde tú nada más tienes que acostarte, separar las piernas y flexionarlas a la altura de tu pecho. Ella, por su parte, se insertará en tu miembro, al tiempo que descansa sus nalgas sobre las tuyas. Se ve cansado, pero ambos experimentarán un orgasmo nunca antes probado.



EL GORDO

Es el clásico pene ancho que, generalmente, carece de longitud. Si tú lo tienes, deberías sentirte un tanto contento ya que la vagina tiene más terminaciones nerviosas y mayor sensibilidad en los primeros 5 cm de entrada, por lo que si tú lo tienes ancho no necesitas más. Sólo busca posiciones en donde haya contacto cercano a la penetración total. Ejemplos: "El Misionero", "Las patitas al hombro" o "La Tijera"; en esta última, tú te sientas en el piso con las piernas estiradas y separadas, y ella se inserta de frente con sus piernas en tus costados; sentirá más placer si acuesta su espalda completamente. Jálala hacia ti y haz que se doble de placer.

LOS NÚMEROS DEL SEXO

5 mil
millones de USD podrían salvar el negocio de la pornografía en EE.UU.

10%
de parejas en el mundo han tenido sexo anal de manera accidental.

8 mil
terminaciones nerviosas hay aproximadamente en el clítoris.

25%
de las mujeres experimenta al menos un orgasmo durante el sexo oral.

1
de cada 3 mujeres sufre trastornos sexuales por cansancio laboral.

65%
de los hombres en América Latina usa el auto para el sexo.



•CLUB•
XXX
EL LUGAR DE TUS SUEÑOS
relatos eroticos
HLOVE al 71010
Desde pequeños mi primo y yo nos bañamos; y a los 18...le pregunte que era eso entre sus piernas y...luego insistivamente me lo meti a la boca y empece a...
Videos
HV PELI1
HV PORN1
HV PELI2
HV PORN2
Fondos Rubias
HF ADRI
HF ALE2
HF ANDY1
HF ANNA3
Fondos Latinas
HF DONNA
HF ELI
HF KARLY
HF RAQUE
Fondos Pechos
HF BUBS10
HF ENFE1
HF FABY
HF NANDI4
Animaciones
HA BUBIS
HA LINDA3
HA NOELYA
HA NIDIA2
Servicio disponible para usuarios Movistar. Se prohibe la reproducción total, parcial, reenvio o distribución del contenido. Para utilizar los servicios el usuario requiere conexión WAP o GPRS. Club Triple X es un servicio de suscripción. Cada 15 días se le hará llegar al usuario tres mensajes de texto con un precio de $11.50 IVA incluido, cada mensaje contendrá 4 créditos con los que podrá descargar contenido (fondos, animaciones, juegos, videos y sonidos reales) y tener acceso a todos los servicios de texto (kamasutra, horóscopos, chistes rojos, tips sexuales, etc) la notificación de la asignación de los créditos serán cobrados después de recibir el mensaje de notificación. La conexión WAP/GPRS puede llevar costos añadidos por el operador. Responsable de la publicación: Media Companies S.A. de C.V. Movistar no se hace responsable por el contenido publicado. Para suspender envía BAJA al 71010. Atención a clientes: 01 800 226 4545 de Lunes a Viernes de 9:00 am a 6:00 pm.


trivia
ENVIA LAP AL 71010
CONTESTA LA TRIVIA Y GANATE
UNA LAPTOP ACER ASPIRE,
TU PRIMERA PARTICIPACIÓN ES
¡GRATIS!
Envia • al • y recibela Gratis
1 HF KIMI
2 71010
3
Videos
HV PELI3
HV PORN3
HV PELI4
HV PORN4
Fondos Pelirojas
HF MARINA
HF KIMI
HF CARO1
HF ANNI
Fondos Mojadas
HF SANDY
HF WET1
HF MARCELA
HF KATIA
Fondos Traseros
HF ASS9
HF WET
HF MOJADA
HF ANDRI
Juegos
HJ KAMA
HJ SEXO
HJ SEXRAY
HJ HEARTS
SEX-RAY VISION
HEARTS
*Costo por mensaje $1.00 Peso IVA incluido
ENVIA EL CODIGO DE LA CHICA AL 71010 Y RECIBELA GRATIS

Por René Muñoz / Recetas Roberto Núñez

LA CRUDA DE ENERO Y LO QUE HAY QUE HACER PARA BEBER

¿Llegó el primer mes del año y tu cartera está más flaca que una modelo de pasarela? No te preocupes, porque nuestro borrachín favorito te dice cómo beber gratis durante los 30 días de enero.

Después de tanta briaga, tanto festejo, tanto "¡salud!"... cuando ya acabaron los abrazos, los "te quiero", el intercambio de regalos y de buenos deseos, ¿qué sigue? Pues una gran cruda económica, física y hasta moral. Mucha pachanga, mucha diversión, mucha vacación, pero ¡maldita sea!, la vida continúa, hay que ir a trabajar, seguir soportando al pesado de tu jefe, verle la jeta a ese güey del trabajo que no soportas, en fin. Cuando se acabaron todos esos gastos excesivos que tuvimos en Navidad, te metes la mano en el bolsillo y sólo encuentras algo duro y pequeño... la tapa de la sidra que te pegó el 31 de diciembre. Te quedas meditando: "Y ahora, ¿qué voy a hacer sin nada de dinero? Ya me cargo la...". Tus gastos han sido excesivos, revisas el estado de cuenta de la tarjeta de crédito y ¡madres!, compraste todos tus regalos a 18 meses "sin intereses". "Qué estupidez —piensas—", la siguiente Navidad seguirás pagando los regalos del año pasado. ¡Chale! Sin embargo, lo realmente preocupante es: ¿Cómo vas a sobrevivir enero y la famosa cuesta? No importa la renta, la mensualidad del carro o la colegiatura de los niños. ¡Nooooo! Lo realmente aterrador es ¡¿cómo diablos vas a empedarte sin un peso en la bolsa?! Como en la Mesa 20 nos preocupamos por tu peda, te damos algunos consejos sobre cómo chupar gratis en el mes de enero:



Y DESPUÉS DE LA

- De entrada, evita a tus compas de briaga, porque si son tan pedotes como tú, estarán igual de quebrados. Como ya lo hemos mencionado, busca a esas amistades que sabemos que te cagan, pero bien que invitan, como la gorda con varo que, arrimándole el camarón, afloja el pomo.
- Busca a esos primos que no invitaste el 31 a tu megapeda anual porque son unos ricachones mamones. Con el pretexto de que está empezando el año y hay que darse el abrazo, cáeles en su casa, seguro tendrán algo bueno para chupar... ¡Nos referimos al alcohol, puerco!
- La partida de rosca —la de pan— es siempre un buen pretexto para terminarse los pomos que sobraron, pero como a ti no te sobró ni madres, checa si tu vecino va a partir una y hazte el aparecido, dile que tú llevas el chocolate y te compras una tableta de marca "abuelita" y le caes; total, tú dijiste que llevabas el chocolate, mas no la leche.
- Si estás casado, seguramente tu vieja, en algún momento de tu peda, te escondió alguno de los pomos que te regalaron y ni cuenta te diste, así que asómate a su closet o dentro del horno, porque lo más probable es que ahí esté un delicioso roncito.
- Visita a tu suegra. Sí, ya sé, son medidas drásticas, pero si las ganas de chupar son muchas, el mes sigue su marcha y tú sigues sin peda, dile a tu mujercita que hace mucho no ven a su mamá —aunque hayas pasado con ella la Navidad—, que hay que pasar un día familiar con ella o con alguno de tus cuñados. Eso sí, si no son de los que chupan, pues ni lo sugieras.
- Con el pretexto de ir a comprar los juguetes de Reyes, vete a algún 2x1 para que te ahorres una lana; nomás no te vayas a gastar lo de la bicicleta del chamaco porque si no, ¡¡si te madrean!! H

VERMONT

90 ml de vodka
10 ml de miel de maple
1 almendra natural (no tostada ni salada)
Hielo al gusto

VIERTE EL VODKA Y LA MIEL EN UNA COCTELERA CON MUCHO HIELO. AGITA DURANTE 10 SEGUNDOS. SIRVE EN UNA COPA MARTINERA Y, AL FINAL, AGREGA LA ALMENDRA.

FOTOS: ARCHIVO

La coctelería se inventó en la ciudad de Yorktown, Virginia, en EE.UU. durante el Siglo XVIII.

DE BARMAN A TEPOROCHO EN 4 PASOS

COCTELES DEL MUNDO

FIESTA... ¿QUÉ?



ACAPULCO

50 ml de ron añejo
50 ml de tequila
120 ml de jugo de piña
60 ml de jugo de limón
Hielo al gusto

VIERTE EL RON, EL TEQUILA Y LOS JUGOS EN UNA COCTELERA CON HIELO, AGITA DURANTE 10 SEGUNDOS Y SIRVE EN UN VASO *OLD FASHIONED* CON HIELO AL GUSTO. DECORA COMO QUIERAS.



VENECIA

120 ml de vino blanco frío
60 ml de Campari
75 ml de agua mineral
1 rebanada de limón
Hielo al gusto

SIRVE EL VINO EN UNA COPA GRANDE CON DOS CUBOS DE HIELO. AGREGA EL CAMPARI Y EL AGUA MINERAL. EXPRIME UNAS CUANTAS GOTAS DE LIMÓN.



ANDALUCÍA

30 ml de jerez
60 ml de brandy
30 ml de ron blanco
1 cáscara de limón
Hielo al gusto

VIERTE EL JEREZ, EL BRANDY Y EL RON EN UNA COCTELERA CON HIELO. AGITA DURANTE 10 SEGUNDOS Y SIRVE EN UN VASO PEQUEÑO. AL FINAL, AGREGA UNAS GOTAS DE LIMÓN.

Por José Luis Amador trivias_h@notmusa.com.mx



CINE



Sherlock Holmes

WARNER BROS. PICTURES

El legendario detective Sherlock Holmes y su leal compañero, el médico y veterano militar John Watson, protagonizan esta aventura. Su desafío será encontrar a un enemigo, un hombre que pretende mover una pieza importante que no sólo destruirá Londres, sino toda Inglaterra. La presencia femenina es importante en esta historia, pues Irene Adlar es la única mujer que le ha hecho replica a Holmes, mientras que Mary es la pareja de Watson.

TÍTULO ORIGINAL: *SHERLOCK HOLMES*, REINO UNIDO / AUSTRALIA / USA, 2009.
DURACIÓN: 130 MINUTOS.
ESTRENO EN MÉXICO: 01 DE ENERO DE 2010.
ESTRENO EN USA: 25 DE DICIEMBRE DE 2009.
DIRECTOR: GUY RITCHIE.
REPARTO: ROBERT DOWNEY JR., JUDE LAW, RACHEL MCADAMS, MARK STRONG, KELLY REILLY, EDDIE MARSAN, JAMES FOX, HANS MATHESON Y WILLIAM HOPE.
PRODUCCIÓN: JOEL SILVER, LIONEL WIGRAM, DAN LIN Y SUSAN DOWNEY.
GUIÓN: LIONEL WIGRAM Y SIMON KINBERG.
MÚSICA: HANS ZIMMER.
FOTOGRAFÍA: PHILIPPE ROUSSELOT.
GÉNERO: SUSPENSO.





LUCES, CÁMARA, ACCIÓN

+ SHERLOCK HOLMES ES UN PERSONAJE FICTICIO CREADO EN 1887 POR SIR ARTHUR CONAN DOYLE.
+ FUE EL PROTAGONISTA DE CUATRO NOVELAS Y 56 RELATOS DE FICCIÓN, PUBLICADAS EN *THE STRAND MAGAZINE*.
+ ORIGINALMENTE AL DETECTIVE SHERLOCK HOLMES SE LE PRETENDÍA IDENTIFICAR BAJO EL NOMBRE DE SHERRINFORD.

premier

Te invitamos a la premier de: *Sherlock Holmes*, *Astro Boy* y *Desde mi cielo*; si quieres asistir a una de las tres funciones, debes solicitar tu pase doble al mail trivias_h@notmusa.com.mx con todos tus datos y especificando el título de la película que quieres ver.



premier

Desde mi cielo

PARAMOUNT PICTURES
DIRECTOR: PETER JACKSON
Elenco: Mark Wahlberg y Rachel Weisz
ESTRENO: **ENERO 22**

La cinta se basa en el libro de Alice Sebold y cuenta la historia de Susie Salmon, quien después de ser violada y asesinada, va al cielo y desde ahí ve cómo transcurre la vida de sus parientes, sus amigos y vecinos, incluso la del hombre que la mató. Su familia tiene la esperanza de encontrarla con vida.



premier

Astro Boy

CORAZÓN FILMS
DIRECTOR: DAVID BOWERS
Doblaje: Freddie Highmore y Kristen Bell.
ESTRENO: **ENERO 29**

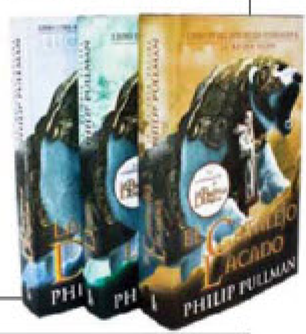
En la futurista Metro City, el Dr. Tenma crea un robot con superpoderes y que es idéntico a su hijo, quien falleció en un accidente. Cuando Astro Boy descubre que no es un niño humano, sino una máquina, escapa para vivir innumerables aventuras y librarse de un peligroso enemigo.

LIBROS

LA MATERIA OSCURA

PHILIP PULLMAN

La trilogía de novelas fantásticas inicia con *Luces del norte* (*La brújula dorada*). La protagonista es Lyra, una niña de 11 años que se entera de la existencia de un Polvo, lo cual marca inevitablemente su destino. La trama nos cuenta que de todas partes del mundo están desapareciendo niños, víctimas de una organización conocida como Zampones. Cierto día llega Marisa Coulter para cuidar de Lyra, pero cuando recibe un aletiómetro (un artefacto al que se le puede preguntar cualquier cosa, sólo hay que saber cómo interpretar la respuesta), parte al Polo Norte para rescatar a los desaparecidos. La saga continúa con *La daga*, cuando Lyra llega a una misteriosa ciudad en la que conoce a Will, un chico que trata de escapar de todos sus problemas; él le confiesa que tiene en su poder una poderosa daga capaz de abrir distintas ventanas; así, llegan a mundos paralelos al suyo e inician un viaje para descubrir respuestas del Polvo. La leyenda concluye con *El catalejo lacado*, en donde los dos amigos lograron descifrar muchas incógnitas: La misteriosa relación entre los niños y el Polvo, el origen de los daimonions, así como los agujeros que unen dimensiones. Sin embargo, deben entender por qué son los elegidos; con la ayuda de Lorek y las brujas, llegan hasta el Mundo de los Muertos. **Precio aproximado: 599 pesos.**



HORÓSCOPOS 2010

CAROLINA SEGURA

En este libro aparecen descifrados todos los signos del zodiaco, y la astróloga Carolina Segura te orienta sobre los hechos más importantes que sucederán a lo largo de los 365 días del año 2010; asimismo, facilita una lista de herramientas para que el diario vivir transite con total conocimiento de causa y también te ayuda a tomar decisiones con suma confianza. De cada signo, Carolina Segura detalla lo siguiente:

+ Las sombras o karmas.
+ Los eventos planetarios.
+ Aries y el año 2010.
+ Perspectiva general.
+ El pronóstico de cada mes, desglosado día por día.

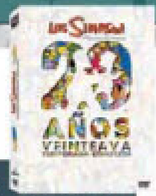
Si te gusta toda esta onda de las predicciones, entonces no puedes dejar de leer la guía astrológica. **Precio aproximado: 169 pesos.**



DVD



Los Simpson
Temporada 20
¡Coleccíónala en DVD o Blu-ray!



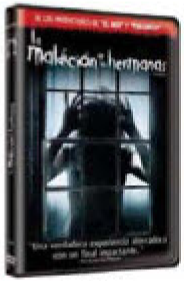
EXTRAS:
+ Contiene comentarios de los animadores y productores de la serie, escenas inéditas y diferentes sorpresas que todo fanático de esta serie agradecerá.

El año pasado *Los Simpson* celebraron 20 años de vida y presentaron en la pantalla chica la temporada número 20. Ahora, para iniciar el año con el pie derecho, llega el DVD con todo los capítulos que formaron la vigésima temporada. Los Simpson fueron creados en 1989 por Matt Groening. ¡No puedes perder la oportunidad de coleccionar esta loca y divertida serie!

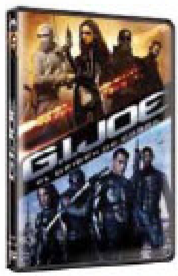




+ **¿Qué pasó ayer?**
Extras: Mapa de destrucción, la canción de los tres mejores amigos, tomas falsas, 100 fotos de la cámara perdida, puré de acción y la banda ban.



+ **La maldición de las hermanas**
Extras: Desatando *La maldición de las hermanas*, escenas nunca antes vistas, cortos originales y final alternativo.



+ **G.I. Joe: El origen de Cobra**
Extras: Contiene la teoría de Big Bang, el rodaje de *G.I. Joe*, acción de próxima generación, asombrosos efectos visuales y diseño de la película.

DISCOS



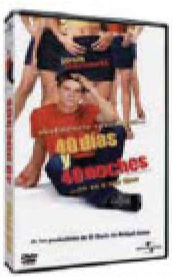
Robbie Williams
Reality Killed The Video Star

Con más de 55 millones de discos vendidos alrededor del mundo y tres años de estar trabajando en la producción de este álbum, el cantante británico está de regreso para promocionar su nuevo disco titulado *Reality Killed The Video Star*, del que se desprende el single *Bodies*. El material viene cargado de baladas pop y las canciones apuntan a trabajos anteriores, para ser más específicos, *Escapology*, editado en 2002. ¡Es un excelente disco y lo debes coleccionar! **Precio aproximado: 158 pesos.**

Los Fabulosos Cadillacs
El arte de la elegancia de LFC



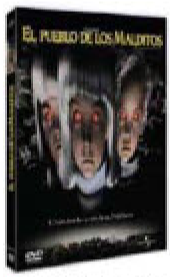
La mítica banda argentina, una de las más importantes del rock en español, presenta su más reciente material discográfico, al que han dado el título de *El arte de la elegancia*; el primer sencillo que están promocionando es una nueva versión del tema de antaño llamado *Contrabando de amor*, la versión original forma parte del *track list* del disco *El satánico Dr. Cadillacs*, editado en 1989. El álbum está editado en formato CD más DVD y contiene ocho canciones clásicas del grupo con nuevos arreglos. ¡Debes tenerlo en tus manos! **Precio aproximado: 158 pesos.**



+ **40 días y 40 noches**
Extras: Audiocomentario del director, el productor y el guionista. Avances originales y una divertida galería de imágenes.



+ **Mientras estás fuera**
Extras: Una mujer sale de compras y vive una persecución que la lleva a elegir entre salvar su vida y matar a cuatro delincuentes.



+ **El pueblo de los malditos**
Extras: La aldea de Midwich sufre un desmayo general que afecta a todos. Dos meses después, nacen niños con rasgos extraños.



+ **¡Está vivo!**
Extras: *Remake* de la cinta dirigida por Larry Cohen en 1974. En un hospital todos son masacrados, excepto una madre y un bebé.



+ **Juego de ladrones**
Extras: Ficha artística, técnica y de doblaje, *trailer* original y de otras películas, filmografías y galería de imágenes.



+ **Gordo mentiroso**
Extras: Comentarios del director y de Frankie Muniz, enfocándose en una toma, avances de cine y escenas eliminadas.

TRIVIA

¡FELIZ 2010!
Para disfrutar plenamente de este año nuevo, te vamos a regalar todos los títulos que ves anunciados aquí. Para ganar uno, escribe un correo electrónico a **trivias_h@notmusa.com.mx** con la respuesta correcta:

+ ¿Cuánto dinero recaudó a nivel mundial la película *¡Está Vivo!* y cuánto la película *G.I. Joe: El origen de Cobra*?
Limitado a tres DVDs de cada título. ¡Mucha suerte!

Por José Luis Amador

VIDEOJUEGOS

EA Sports Active
Wii



EA Sports Active es un entrenador personal que te dice cómo ejercitarte en casa. Cuenta con más de 35 ejercicios y actividades, tú eliges si trabajas la parte superior o inferior del cuerpo. El entrenador personal de caja te ofrece instrucciones claras, consejos para la técnica y la motivación. Es 100% efectivo para quemar calorías en tiempo real. Te preguntarás cómo es que mide lo que vas trabajando, pues muy sencillo: Cuenta con una banda diseñada para la pierna Nunchuk, además del control de la consola Wii Remote, que al conectarlos siguen los movimientos corporales. **Precio aproximado: 899 pesos.**

- + EN LA ACTUALIDAD, 42% DE LAS PERSONAS INSCRITAS EN UN GIMNASIO ACUDIERON 50 DÍAS DURANTE EL AÑO.
- + 46% DE LA ENCUESTADOS DICEN NO ACUDIR AL GIMNASIO POR FALTA DE TIEMPO.
- + ENTRE 40 Y 45% DE LOS ADULTOS SE FIJAN ENTRE SUS PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO PERDER PESO.

TRIVIA Tenemos dos juegos de *Forza Motorsport 3* para tu Xbox 360 y dos más de *EA Sports Active* para tu Wii. Gánate uno de ellos enviando un correo a **trivias_h@notmusa.com.mx** y menciona el número de la edición de **H** en la que recomendamos el juego *Forza Motorsport 2*.

Grand Theft Auto Episodes From Liberty City XBOX 360



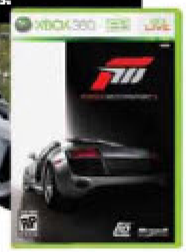


Este juego contiene dos episodios: *The Lost and Damned* y *The Ballad of Gay Tony*. Estos capítulos son adicionales a la historia de *Grand Theft Auto IV* y originalmente estaban destinados a ser descargados por Xbox Live, pero es lanzado en disco para todos los que gustan de coleccionar esta franquicia. Johnny es miembro de The Lost, una pandilla de motociclistas y su lealtad será puesta a prueba al encontrarse en medio de una guerra territorial. **Precio aproximado: 745 pesos.**

Forza Motorsport 3
XBOX 360

El esperadísimo *Forza Motorsport 3* te ofrece la posibilidad de manejar uno de sus 400 automóviles. Puedes elegir entre un Honda Fit o un Bugatti Veyron, incluso los SUVs están disponibles dentro de este videojuego. Hay de todos los modelos que puedas imaginar y lucen tal como son en la realidad. **Precio aproximado: 800 pesos.**





La Agenda

Enero

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					01	02
03 / 31 FOX transmite **Babel**, en punto de las 22:00 horas.	04	05	06	07	08	09 A partir de las 17:00 horas podrás disfrutar de la trilogía de **Jurassic Park**, por FOX.
10 Enciende la TV a las 20:00 horas por Movie City y disfruta del documental **Cambio climático en el mundo.**	11	12 **La Ley y El Orden** estrena hoy la temporada 20. Síguela los martes por Universal Channel a las 22:00 horas.	13 Inicia la quinta temporada de **Bones**, por FOX a las 22:00 horas.	14 Los jueves disfruta de los nuevos episodios de **Dr. House**, por Universal Channel a las 21:00 horas.	15 City Family estrena **Modern Family**, a las 21:00 horas.	16 **El Increíble Hulk** pasa hoy por City Family en punto de las 20:00 horas.
17 Cine FOX sin cortes transmite hoy **Madagascar**, en punto de las 22:00 horas.	18 Sintoniza Cinecanal a las 22:00 horas y ve **Locura de amor en Las Vegas**, con Cameron Diaz y Ashton Kutcher.	19 No te pierdas todos los martes por Universal Channel la cuarta temporada de **Héroes**, a las 23:00 horas.	20	21 Tienes que ver **Marley y yo**, con Jennifer Aniston y Owen Wilson por Movie City a las 21:00 horas.	22 Baila al ritmo de **DJ Tiesto** en el Hipódromo de las Américas, a partir de las 19:00 horas.	23
24 Hoy FOX tiene a **Eragon**, protagonizada por Ed Speleers, Jeremy Irons y John Malkovich, a las 22:00 horas.	25 Desde hoy podrás disfrutar del especial de **Los Simpson: Los 7 Pecados Capitales**, por FOX a las 20:00 horas.	26 Esta noche, a las 21:00 horas y por Movie City: **La misma Luna**, con Kate del Castillo y Eugenio Derbez.	27 Siente la música de los **Yeah, Yeah, Yeahs** en el Palacio de los Deportes del D.F., a las 20:30 horas.	28 No te pierdas a Ana Claudia Talancón en **Arráncame la vida**, por Movie City a las 22:00 horas.	29	30

ESCENA DE LA SERIE *HÉROES*.

Fechas sujetas a cambios



ILUSTRACIÓN TACHO CARTONISTA

NUEVA SECCIÓN

PRESÚMENOS A TU VIEJA





Arrancamos el año estrenando esta sección en la que, mes a mes, ustedes (nuestros lectores) nos presumirán a sus mujeres.

CALIE



NTE

»NAYARET PÁEZ

PUENTE ALTO, CHILE

- + TIENE 27 AÑOS.
- + ES CHILENA; SIN EMBARGO, SUS FOTOS NOS LAS ENVIÓ UN MEXICANO ¡Y YA LA SENTIMOS NUESTRA!
- + EL PRESUMIDO SE LLAMA ANTONIO RAMÍREZ Y QUIERE QUE TODOS SEPAMOS QUE ESTE BOMBÓN ES SU AMIGA.

CALIFICACIÓN

- CACHONDEO: ★★★★★
- CUERPO: ★★★★★
- DESNUDEZ: ★★★
- VEREDICTO: ASÍ NOS GUSTAN: ¡ESCULTURALES Y CACHONDAS!





»ÁMBAR PALACIOS

CARACAS, VENEZUELA

+ APENAS TIENE 26 AÑOS.
+ ES FAN DE H Y ASPIRA A MODELAR EN NUESTRO PAÍS.
+ EL PRESUMIDO QUE MANDÓ ESTAS IMÁGENES SE LLAMA ARMANDO ANDRADE.
+ ÁMBAR NACIÓ EN VENEZUELA, PERO RADICA EN MÉXICO DESDE HACE VARIOS AÑOS.

CALIFICACIÓN

- CUERPO: ★★★★★
- SENSUALIDAD: ★★★★★
- DESNUDEZ: ★★★★
- VEREDICTO: A ESTA MORENA CUALQUIERA LA QUISIERA DE VECINA.







»IRAIS BRISEÑO

TIJUANA, BAJA CALIFORNIA

+ ES EL BOMBÓN DE ERIC CARRINGTON, QUIEN NOS HIZO EL FAVOR DE ENVIAR ESTAS FOTOS.
+ ES LA MÁS ATREVIDA HASTA ESTE MOMENTO —¡BIEN POR ELLA!—.
+ IRAIS TIENE 25 AÑOS.
+ SE CONSIDERA UNA CHAVA ATRACTIVA Y DESINHIBIDA.

CALIFICACIÓN

- LENCERÍA: ★★★★★ (ESAS MEDIAS ¡¡UFF!!)
- ACTITUD: ★★★★★
- DESNUDEZ: ★★★★★
- VEREDICTO: ¡QUE VIVA EL NORTE Y SUS MUJERES!





SONIA TOVAR

MÉXICO, D.F.

+ EL NOMBRE DEL PRESUMIDO QUE MANDÓ ESTAS IMÁGENES ES LUIS CHÍO —¡MUCHAS GRACIAS!—.
+ COINCIDIMOS CON LUIS EN QUE SERÍA UN PECADO NO PUBLICAR ESTAS FOTOS.
+ SONIA TIENE TODO PARA ESTAR EN NUESTRAS PÁGINAS, PERO NOS HUBIERA GUSTADO VERLA EN UNA LENCERÍA MÁS CACHONDA.

CALIFICACIÓN

- CUERPO: ★★★★★
- DESNUDEZ: ★★★
- LENCERÍA: ★★
- VEREDICTO: DELICIOSA CHILANGA. BIEN HECHA EN MÉXICO.

NO LA DENUNCIES, PRESÚMELA...

PRESÚMENOS A TU VIEJA

BASES:

ENVÍANOS FOTOS DE TU NOVIA, AMIGA O LO QUE SEA DE TI A: REVISTAH@NOTMUSA.COM.MX COMO A NOSOTROS NOS GUSTA VERLAS: CON POCA ROPA. ADJUNTA TAMBIÉN LOS DATOS COMPLETOS DE LA CANDIDATA: NOMBRE Y APELLIDOS, SU TELÉFONO, UN TEXTO EN EL QUE ELLA AUTORICE LA PUBLICACIÓN DE SUS FOTOS Y UNA COPIA DE SU IDENTIFICACIÓN OFICIAL (IFE O PASAPORTE). LAS FOTOS DEBEN TENER BUENA CALIDAD —LÚCETE CON LA PRODUCCIÓN— Y SUMAMENTE SEXIES. SÓLO PODRÁN ENVIAR IMÁGENES DE PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS QUE ESTÉN DE ACUERDO EN SER PUBLICADAS EN H.

DESIRE RESORT & SPA
Riviera Maya

Averigua por qué elegimos este paraíso para hacer algunos de los cachondísimos portafolios que has visto y verás próximamente en nuestras páginas.





Imagínate alejado del trabajo, la ciudad, la presión, el tráfico y todo lo que te agobia, acostado en la blanca arena de una playa alejada en la Riviera Maya, en un hotel donde tienes todo con sólo estirar la mano gracias a su personal (extraordinariamente amable) que lleva hasta tu aposento todo lo que se te antoje de comida o bebida... ¿Ya te viste? Pues te la ponemos mejor, porque en el Desire Riviera Maya tu pareja y tú podrán andar sin ropa y estar rodeados de turistas de todas las nacionalidades en *topless*. ¿Todavía no te animas? ¡Hombre! Piénsalo bien, este fin de año el mejor lugar para irte de vacaciones está a tu alcance.





¿POR QUÉ DESIRE?

+ Todos los huéspedes deben ser mayores de edad (no más gritos de niños aquí y allá).
+ Usar ropa es opcional.
+ Todos los alimentos y bebidas están incluidos.
+ Hay 114 habitaciones y suites tipo villa con vista hacia el mar.
+ Cuenta con cinco restaurantes, seis bares, antro, jacuzzi y acceso a Internet.
+ Tiene gimnasio, cancha de tenis, spa, actividades y deportes acuáticos.







PARA RESERVAR:
Sólo marca al teléfono 52 (998) 872-8293 o manda un fax al 52 (998) 872-8299.
Por correo electrónico, escribe a *reserv@desireresorts.com* o visita su página: *www.desireresorts.com*

Desire Resort & Spa Riviera Maya
Carretera Cancún - Puerto Morelos
Km 27.5 SM. 12
Mz. 41 Lt. 1, Fracc. 2, Predio Tanchacte. C.P. 77580. Puerto Morelos, Quintana Roo, México.



DAISY LOWE Y ROSIE HUNTINGTON

Calentando motores

Te presentamos a dos de las modelos más sexies que existen en el mundo: Daisy Lowe y Rosie Huntington. Un par de inglesas extremadamente jóvenes (para ser exactos, tienen apenas 20 años de edad) y se ven ver-da-de-ra-men-te espectaculares. Las imágenes forman parte del más reciente calendario Pirelli 2010.

www.golsedan.com.mx



Soltero por fuera, familiar por dentro.
Nuevo Gol Sedan.



GRAN DISEÑO



BLUETOOTH® Y VOICE MEMO
(BLOCK ELECTRÓNICO)



CONTROLES DE AUDIO
AL VOLANTE



SISTEMA DE FRENOS ABS

USB SD Bluetooth®

Das Auto.


FERRATO®